

Bedienungsanleitung Backboon

Folgender Ablauf hat sich bewährt, um sicher und ohne ungewollte Bewegungen des Backboon auf- und abzustiegen:

Aufsteigen:

Stellen Sie ein Bein zwischen die Holme, hinter die Fußstütze, auf den Fußboden. Berühren Sie mit dem Gesäß leicht die Rückenstütze und setzen Sie dann das andere Bein auf die Fußstütze. Stellen Sie nun auch das Bein vom Fußboden auf die Fußstütze.

Absteigen:

Zuerst ein Bein als Standbein zwischen die Holme hinter die Fußstütze auf den Fußboden stellen. Dann die Rückenstütze entlasten und gleichzeitig das andere Bein von der Fußstütze neben den Backboon und das Standbein stellen. Wenn der Backboon sich dabei kaum bewegt, haben Sie alles richtig gemacht.

Erstes Kennenlernen:

Stehen Sie anfangs aufrecht auf dem Backboon, aber angelehnt an die Rückenstütze. Ziehen Sie die Schulter nach hinten und halten Sie den Kopf aufrecht. Vielleicht schauen Sie mal über sich an die Decke. Jetzt versuchen Sie entspannt und in den Knien federnd zu stehen. Bitten Sie jetzt jemanden, den Backboon mit Ihnen bis in den Grenzbereich zu kippen, damit Sie ein Gespür dafür bekommen, bis zu welchem Punkt die Bewegung des Backboon für Sie kippsicher ist. Je nach Körpergröße und Körperschwerpunkt ist der sichere Schwenkbereich unterschiedlich.

Erstes Arbeiten am Tisch:

Vergewissern Sie sich, dass die Rückenstütze in der Höhe so montiert ist, dass auch das Becken daran gestützt werden kann. Wird der Backboon von mehreren Personen genutzt, orientieren Sie sich dabei an der kleinsten Person.

Stellen Sie jetzt den Backboon an die Arbeitskante Ihres Tisches. Je nach Statur muss der Abstand zur Tischkante korrigiert werden. Nun steigen Sie auf. Schieben Sie Ihr Becken nach hinten, lösen Sie dabei Ihren Rücken von der Rückenlehne. Der Rücken soll während der Arbeit grade, beziehungsweise aufrecht sein und die Bewegungen des Backboon so ausgleichen, dass sie während der Bewegung schreiben können.

Das Pendeln des Oberkörpers, das federnde Stehen und die im Rhythmus der Bewegungen sich hebenden Fersen, sollten zur Gewohnheit werden. So erreichen Sie von den Füßen bis zur Halsmuskulatur eine stetige Muskelaktivität.

Möchten Sie entspannen, nachdenken, beobachten oder sich unterhalten, lehnen Sie sich entspannt zurück. Sie werden so schon bald merken, dass Ihnen vieles leichter fällt. Eventuell sollten wegen der aufrechten Körperhaltung auf dem Backboon der Arbeitstisch und der Monitor etwas höher eingestellt werden. Falls sich der Monitor nicht weit genug in der Höhe einstellen lässt, ist ein Monitor Schwenkarm hilfreich.

Vielleicht sind die ersten Tage mit dem Backboon eine Herausforderung, machen Sie anfangs ruhig ab und zu eine Steh- oder Sitzpause. Dass Sie spüren, körperlich etwas geleistet zu haben ist so gewollt. Schon bald werden Sie merken, wie Backboon Sie bei Ihrer Tätigkeit unterstützt. Sie werden mit mehr Energie nach der Arbeit nach Hause kommen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem Backboon. Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie mich, oder Ihren Backboon-Vertriebspartner.

<https://backboon-rocks.com>