

LEZEN VOOR GEBRUIK

De zitting van de Balergo is bevestigd op een speciaal mechaniek waardoor deze kantelbaar is. Voor het eerst zitten op de Balergo vraagt enige stabiliteit van het lichaam.

Ga dan ook voorzichtig zitten en voel wat de beweging van de zitting doet voor je evenwicht.

De Balergo buiten gebruik van mensen houden die deze instructie niet gehad of gelezen hebben in verband met het gevaar van (om)vallen.

Met wielen:

Na enig oefenen kun je de doppen uit het voetkruis trekken en vervangen door de wielen. Daarna rustig gaan zitten en met behoud van je evenwicht de Balergo verrijden.

Zitpositie:

Zorg dat de hevel voor de hoogteverstelling altijd naar achteren wijst.

Ga wat hoger zitten dan op een (bureau)stoel, met een grotere heup- en kniehoek. Zo haal je meer steun uit je benen en zit je automatisch rechter.

Zorg dat je voldoende water drinkt.

Water reinigt je lichaam en houdt het gezond. Door een glas of kleine fles regelmatig te vullen moet je vaker opstaan en ook zul je vaker naar de wc moeten. Zo heb je vaker kleine beweegmomentjes tussendoor.

Zorg voor voldoende beweging

De bewegnorm is 20 tot 30 minuten aaneengesloten matig intensief bewegen per dag. Probeer daarbuiten ook zoveel mogelijk te bewegen en vooral zo min mogelijk langdurig (stil) te zitten.

Eet gezond

Veel verse groente en fruit, onbewerkte producten en zo min mogelijk suiker zorgen ervoor dat je lichaam de juiste brandstof krijgt en het energieniveau constant blijft. Zo kun je fysiek en mentaal maximaal blijven presteren.

Balergo; draagt bij aan je vitaliteit en productiviteit

Wij wensen je veel bewegelijk zitplezier!
Team Balergo

#ontzitten

Scan de QR code voor oefenvideo's en meer

