





SITTENDE AKTIVITET
BEVEGELSE
HELSE
AVKOBLING
VELVÆRE





SITTENDE BEVEGELSE

En moderne livsstil innebærer mobilitet, endring og fremdrift. Våre omgivelser er i konstant bevegelse. Det eneste som holder seg på plass, er oss selv – og samfunnet vi lever i blir i stadig større grad sittende.

Hvis vi ikke beveger oss, taper vi muskelstyrke, vår kroppsholdning svekkes og vi kan miste både livsgnist og motivasjon. La oss heller gjenoppta en ekte gammeldags livsstil - det vil gjøre oss godt. Vi kan begynne med våre sittevaner.

ONGO® – opp og gå. ONGO® ønsker å sette vårt liv i bevegelse. Målet er å gjøre det enkelt og morsomt å inkludere trening i vårt hverdagsliv, og å bedre folks velvære og energinivå uten stress.

Tidløs design, fremragende arbeidsutførelse og materialer av beste kvalitet er kjennetegn på alt som utvikles av ONGO®.

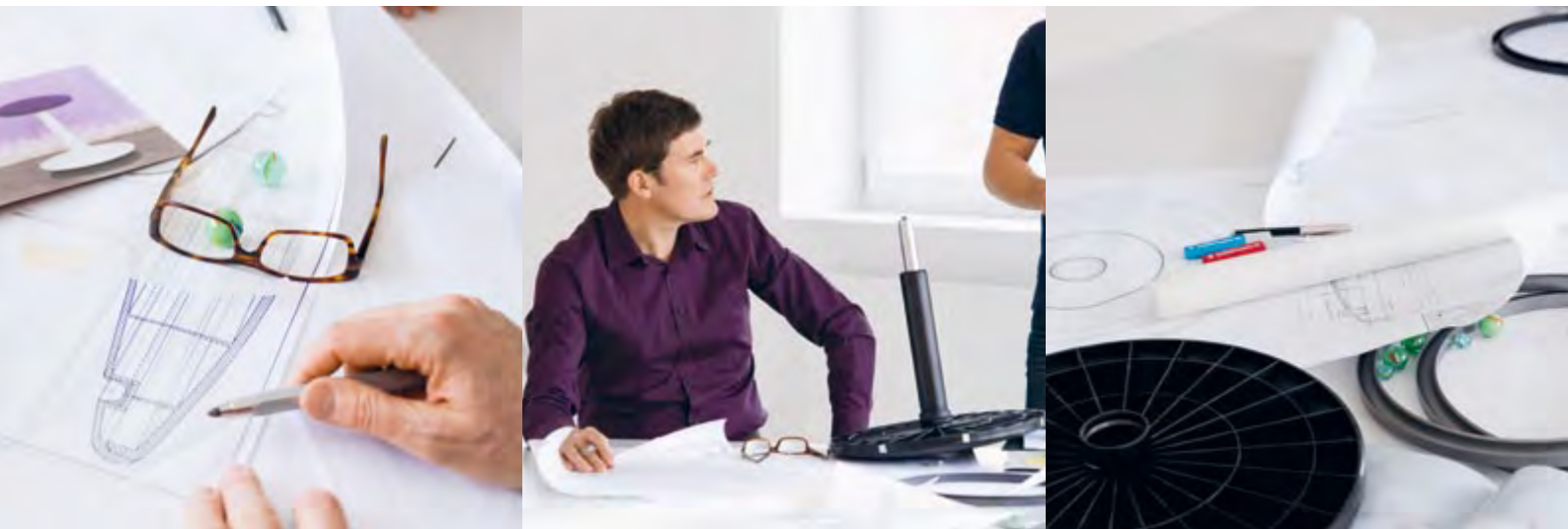




ONGO® SEAT - AKTIV SITTING MED TILBAKEMELDING

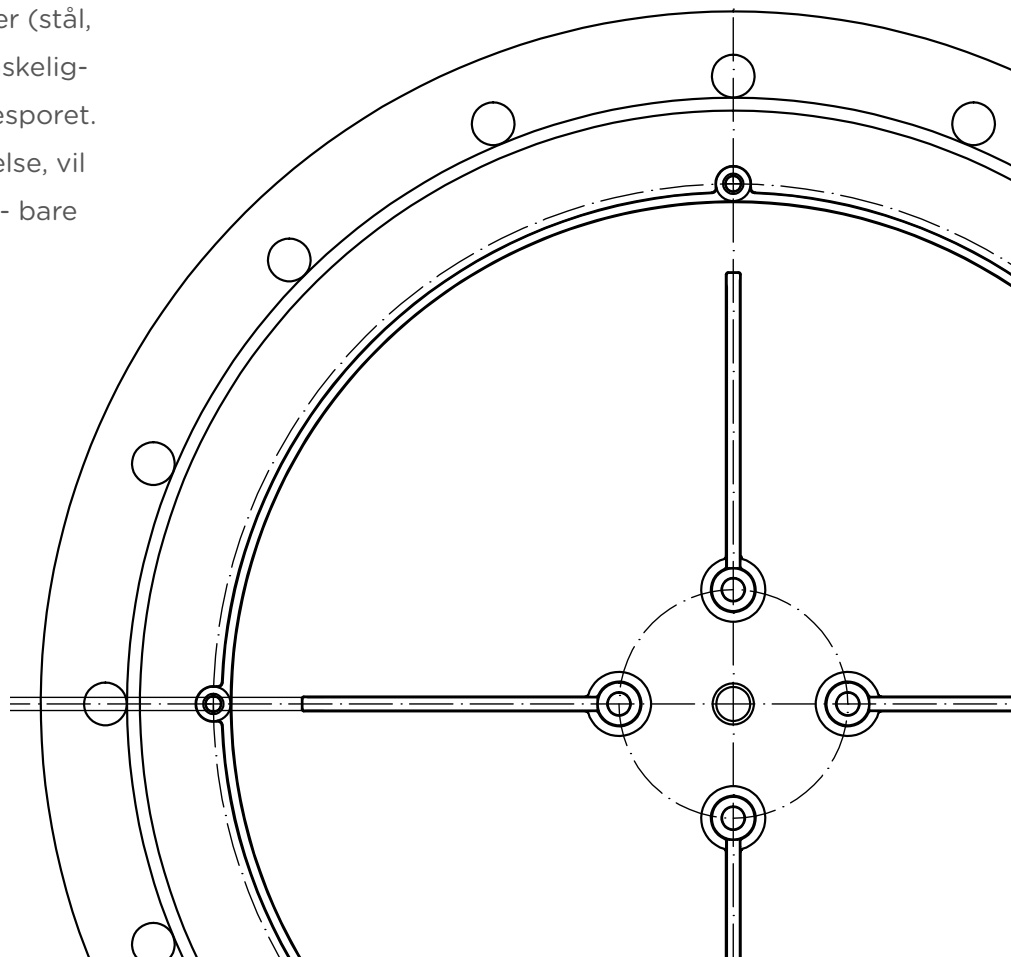
Mye av det moderne livet leves i sittende stilling - selv om menneskekroppen er skapt for bevegelse. ONGO® Seat har funnet balansepunktet mellom disse tilsynelatende motstridende behovene. Du kan selvsagt sitte på den, men du kan også bevege deg på den. Den buede undersiden reagerer på alle vektforskyvninger og aktiverer kroppens muskler. Det innebygde kulesporet i ONGO® Seat foten gir en akustisk tilbakemelding hver gang du beveger deg.

Det er på tide å kvitte seg med helsefarlige uvaner, som det å sitte stille. Når du hører kulen summe langs sporet, vet du at du beveger deg i riktig retning. Tilbakemeldingen fra kulesporfunksjonen gjør det ergonomisk utformede setet til et kreativt treningsapparat. Dessuten vil spesielle øvelser for ONGO® Seat la deg fokusere på aktiv sitting.



„Jeg ønsket å skaffe meg et helsebringende sete, men jeg kunne ikke finne noe som samtidig var tiltalende. Derfor bestemte jeg meg for å skape det perfekte setet selv.“ Eberhard Lenz

For å oppnå den ekstra lille fleksibiliteten kan du velge mellom tre ulike kuler (stål, glass og gummi) for å variere vanskelighetsnivået for treningen med kulesporet. Når du har mestret kulens bevegelse, vil du slappe av og styrke musklene - bare ved å sitte.









SUNNHETENS RYGGGRAD

Hvis vi ikke trener, vil musklene vi trenger for å bevege ryggstølen bli svakere. Dermed kroppen ikke beveger seg nok, vil ikke ryggskivene bli tilført nok næringsstoffer. Det er kun dersom ryggmusklene regelmessig aktiveres og slappes av at lymfvevæsken kan bevege seg inn og ut av skivene, som fungerer som en svamp som tilfører næringsstoffer.

Det finnes ingen perfekt sittestilling. En helse riktig sittestilling innebærer å opprettholde en dynamisk balanse mellom skiftende stillinger - som er det motsatte av å sitte stille. Den beste sittestillingen er alltid den etterfølgende.



Helseriktig sitting omfatter hele menneskekroppens spekter av bevegelser, noe som gir den et tredimensjonalt grunnlag som muliggjør bevegelse i alle retninger.

- **Aktiv sitting** bygger opp og styrker musklene som opprettholder en god kroppsholdning. Bevegelse av musklene i ryggen og deres “motparter” i buken gir en bedre kroppsholdning og lindrer spenninger i ryggraden.

- **En bedre kroppsholdning** gir kroppens innvendige organer større plass, frigjør mellomgulvet og gjør det lettere å puste.

- **Fysisk aktivitet** bedrer mentale ytelser gjennom såkalt epigenetisk aktivering og hemming av spesifikke gener. Hjernens nevronale aktivitet øker, hukommelsen skjerpes og blodomløpet til hippocampus styrkes, som er avgjørende for en god hukommelse.

- **Integrering av bevegelser** i en sittende stilling stimulerer musklene slik at de dynamisk spennes og avspennes etter hvert som de vekselvis aktiveres og avslappes. Når musklene er avslappet, utvider blodårene seg. Blodomløpet til musklene øker og de tilføres oksygen.





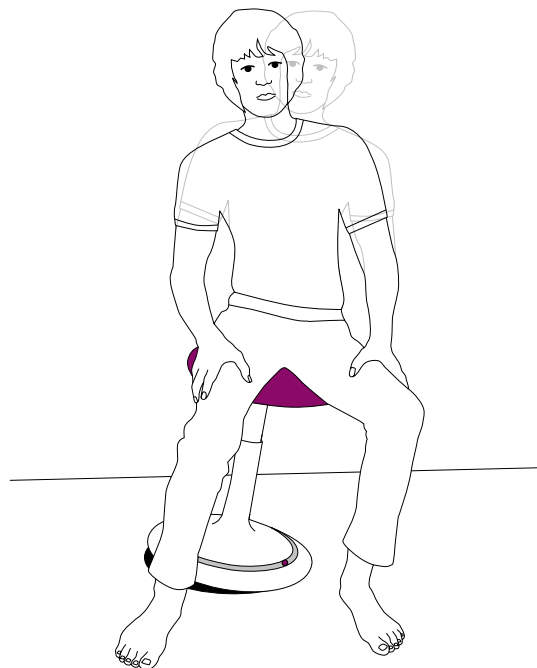


NOEN FÅ MINUTTER MED ONGO® MOVE

Selvsagt kan du trene lenger dersom du ønsker det, men bare 6 til 8 minutter med regelmessig trening med ONGO® Move vil bedre din bevegelsesevne - et faktum som er bekreftet i en medisinsk rapport fra Institutt for bevegelsesanalyse ved Kaiser Karl-Klinik i Bonn, Tyskland.

Hvem som helst kan trene med ONGO® Move trimstol, fra den mest innbitte stuegris til toppidrettsutøvere. Med disse øvelsene fastsetter du dine egne mål og standarder, avhengig av din fysiske form. Ved hjelp av treningsopplegget ONGO® Move trimstol kan du styrke ryggmuskulene, fjerne anspenthet og forbedre din kroppsholdning. For dem som ikke trener særlig mye til daglig, vil aktiv sitting raskt føre til økt konsentrasjon og mer energi.

Bruk treningsopplegget ONGO® Move for å trene opp ryggsøylen i hverdagen på en spennende måte, både hjemme og på kontoret. Alle øvelsene som inngår i ONGO® Seat er lagt ut på www.ongo-move.eu



Startstilling: Sitt i oppreist stilling på ONGO® Seat. Velg en setehøyde som gjør at leggene dine danner en lett positiv høyrevinkel (litt over 90°). Plasser føttene flatt på gulvet med tærne lett sprikende. Plasser leggene fra hverandre på linje med hoftene og hold ryggen rett.

ROCKERING

Begynn sakte å sette bekkenet (pølv) i sirkulær bevegelse, som får ballen i ONGO® Seat til å bevege seg jevnt. Først roterer du hoftene til høyre noen få ganger, så gjør du samme bevegelse til venstre. Nå skal du gradvis øke størrelsen på sirkelene mens du fortsatt holder blikket rett fremover. Lytt til din ONGO® - når du beveger deg jevnt vil du høre at også kula lager en jevn summelyd.

Kulen: Kula summer i en sirkel med jevn lyd

🕒 1 minutt



STREKKING AV SKULDERMUSKLENE

Strekk begge armene ut til siden ved skulderhøyde med håndflatene vendt nedover. Beveg hver arm vekselvis lenger ut til siden som om noen trakk i armen i samme retning. Mens du gjør dette, lar du skuldrene skli fra hverandre med en sideveis bevegelse. Når du gjennomfører denne øvelsen, skal du holde ONGO® Seat stille og kun bevege overkroppen.

Kulen: Kulen ligger stille mellom bena dine

🕒 30-60 sekunder



BEKKENVIPPING (frem og tilbake)

Vipp bekkenet fremover og bakover, skal du la ryggspylen bøyes litt. Når du vipper bekkenet forover, skal du trekke navlen inn. Når du tipper bekkenbenet bakover, skal du la ryggspylen bøyes litt. Nå skal du gradvis øke kulens hastighet ved å intensivere dine bekkenbevegelser samtidig som du øker styrken på overkroppens bøyning og strekking.

Kulen: Kulen summer i en sirkel med jevn lyd

🕒 30-60 sekunder



www.ongo-move.eu

STYRKESENTER

Sitt med rett rygg og tenk deg at det går en tråd opp fra setet til øverst på hodet ditt. La hendene ligge avslappet på lårene. Så bøyer du overkroppen lett forover mens du holder ryggen rett. Hold denne stillingen i 10 sekunder. Deretter, samtidig som du fortsatt holder ryggen rett, bøyer du ryggen litt bakover og holder denne stillingen i cirka 15 sekunder. Mens du gjør denne øvelsen, kan du merke hvordan ryggen og musklene samarbeider. Gjenta øvelsen flere ganger.

Kulen: Kulen ligger stille mellom bena dine

🕒 2 minutter



> SE FLERE ØVELSER PÅ WWW.ONGO-MOVE.EU









MIN ONGO®. HVOR DU VIL. SLIK DU VIL.

ONGO® Seat er god for kroppen din. Pen å se på er den også. Setets innovative utseende og tidløse design betyr at ONGO® Seat tar seg godt ut hvor som helst: hjemme, på kontoret, på legekantoret, i studier og på offentlige steder. Bruk den når du ønsker å sitte mer aktivt og ha et sunnere liv - samtidig som du har det gøy.

Min ONGO® - velg det ONGO® Seat du selv foretrekker.

- Velg hvilken som helst kombinasjon av setetrekk i forskjellige farger og materialer, understell i hvitt eller sort og ballspor i hvitt, sort eller sølv.

- Velg høyde med ONGO® Seat 42 - 64 cm eller ONGO® Ståstøttestol 55 - 77 cm. Gassynderen har høy kvalitet.

- Lett å håndtere: lett i vekt (< 6 kg) med forsenket håndtak under setet til bæring.

HVOR VI STÅR (OG SITTER!)

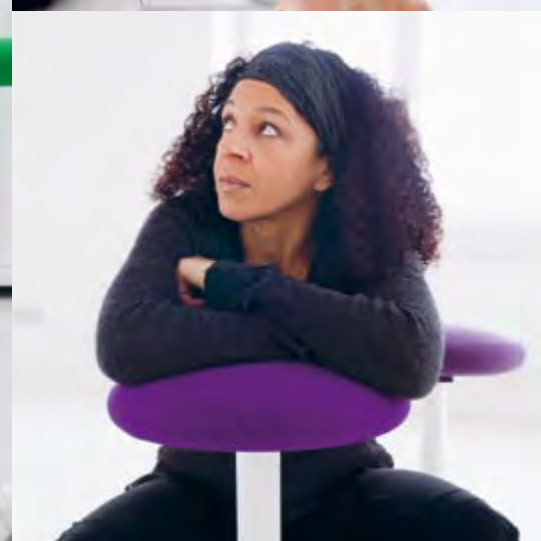
Hos oss har det å sikre perfekt kvalitet og en bærekraftig design, produksjon og distribusjon høy prioritet.

- Produktene har lang levetid grunnet tidløs design og bruk av materialer av beste kvalitet
- Minimal bruk av råmaterialer og naturressurser gjennom optimering av materialbruk
- Effektive produksjonsprosesser og lav vekt reduserer bruk av transportressurser
- Design og materialmerking tar høyde for gjenbrukskrav
- ONGO® GmbH tar i mot brukte seter til gjenvinning

Tysk kvalitet

ONGO® Seat hovedkomponenter i høy kvalitet fremstilles ved vårt ISO-sertifiserte plastproduksjonsanlegg i Tyskland, hvor setet monteres med tilleggskomponenter i henhold til kundenes ønsker, og sendes deretter direkte.





Floor-Tec Norge AS

Løxaveien 15

Postboks 57

1309 Rud

T 67174600

F 67174601

floortec@online.no

www.floortec.no

