

Jak správně nastavit swopper

1. Výška

Pákou pod sedákem můžete nastavit výšku plynule od 45 cm do 65 cm (v závislosti na nastavení tvrdosti pružiny a vaší tělesné váze). Úhel, který svírají vaše kyčle a kolena by měl ideálně být trochu větší než 90°, aby umožňoval volný průtok žilní krve zpět. Vyšocí lidé nebo lidé s dlouhýma nohama se navíc ujistí, zda mají správně nastavenou výšku svého pracovního stolu. Jestliže nemůžete nastavit výšku vašeho stolu, pak je důležitější udržet správnou vzdálenost od pracovní plochy než mít optimální úhel mezi pánví a koleny.



2. Tvrdost pružiny

Můžete nastavit tvrdost pružiny swopperu pro dospělé plynule mezi 45 kg a 130 kg. Nastavujete ji otáčením dolního kruhu na noze židle (plastovým „rukávem“ pod pružinou). Nastavte pružinu tak, aby vertikální pohyb byl pro vás co nejměkčí. To je dobré pro výživu meziobratlových plotének, pro procvičování vašich svalů a pro všeobecně dobrý pocit. Avšak pokud při propérování dolů dochází k dorazu na dno, utáhněte více pružinu.



3. Pružnost naklápění do stran

Nastavte naklápěcí pohyb ručním kolečkem umístěným zezdola pod nohou swopperu. Pokud jste těžcí, možná se budete cítit nejistě, jestliže je naklápění nastaveno příliš měkce, protože swopper se bude více kývat. Tvrdší naklápění nastavíte tak, že pootočíte ručním kolečkem směrem ke značce „minus“, tj. pro menší naklápění. Pak se budete cítit bezpečněji, protože swopper vám poskytne větší podporu. Ať vážíte více či méně, můžete nastavit boční naklápění tak, aby váš posez byl komfortní. Čím je nastavení naklápění měkčí, tím více musíte „stabilizovat“ vaše tělo pomocí svalů. Pokud máte vaše zádové svalstvo ochabnuté, bude patrně lepší začít s poněkud tvrdším nastavením naklápění. Ale postupem času, jak vaše svalstvo bude slábit díky cvičení, měli byste pak nastavení naklápění změkčit. S měkčím nastavením musí vaše svalstvo pracovat více a tímto způsobem ho zpevňujete. Na počátku se doporučuje vyzkoušet všechna možná nastavení, abyste našli kombinaci, která je pro vás nejlepší.

