

Hloubka sedu

nastavení hloubky sedu



Záda si můžete nastavit **vsedě i ve stoje**. Dbejte na to, aby byla záda vždy rovnoměrně zvednutá, aby kování bylo vodorovně se sedadlem.

Při sezení

Při sezení se natáhněte **oběma rukama** za sebe. Nahmatejte dřevěný proužek na spodní straně zadního polštáře. Poté oběma rukama a pomocí nadhození zvedněte opěradlo pohovky k sobě (**obloukovým pohybem**). Hloubka sedu vaší pohovky se nyní snížila. Pro resetování jednoduše postupujte v opačném pořadí.



Chce to trochu cviku, ale jakmile to pochopíte, je to velmi snadné.

Při stání

Postavte se za zadní část pohovky, kterou chcete upravit, a oběma rukama uchopte zadní část pohovky za spodní nebo horní část polštáře. Velmi mírně zvedněte záda a zároveň se **obloukovitě** pohybujte dopředu. Hloubka sedu vaší pohovky se nyní snížila. Pro resetování postupujte v opačném pořadí.

