

Produktinformation

Die Theorie zu diesem Sitz

Der menschliche Körper wird im Regelfall mit natürlichen Schwingungen durchzogen, die jedoch gestört werden, wenn der Mensch im Sitzen eine starre Haltung einnimmt. Daher sollte Sitzen eine hoch mobile Tätigkeit sein.

Alle menschlichen Bewegungen sind dreidimensional. Jedoch sind diese Bewegungen durch unsere einseitigen Sitzhaltungen nicht möglich.

Anwendung

Die besonderen Qualitäten von BALIMO ergeben sich aus der dreidimensionalen Beweglichkeit der Sitzfläche. Gehen Sie verantwortlich damit um. Am Anfang mehrmals am Tag ca. 10 Minuten. Dann langsam steigern bis zu mehreren Stunden. Sowohl bei der Schreibtischarbeit als auch beim Essen oder Fernsehen sollten Sie BALIMO nutzen.

Die Sitzhöhe sollte so eingestellt sein, dass das Gesäß ein wenig höher liegt als die Knie und die Oberschenkel zum Knie hin leicht abfallen.

Zwischendurch tut auch etwas Gymnastik auf BALIMO gut, indem man in alle Richtungen und auch kreisförmig das Becken bewegt.



Was leistet BALIMO[®] ?

Die notwendige körperliche Mobilität kann auf normalen Stühlen nicht erreicht werden. Auf BALIMO jedoch sitzen Sie ständig dynamisch. Dies ist nötig, um den gesamten Körper mit natürlichen Schwingungen zu versorgen.

Diese Schwingungen werden von unserem Becken in alle Bereiche des Körpers übertragen. Feinfühliges Schwingen fordert und fördert unsere Wahrnehmung. Je größer die Vielfalt der Beckenbewegungen ist, desto besser wird der gesamte Körper auf natürliche Weise aufgerichtet.

Wie sollte man sich auf BALIMO[®] setzen?

Sie sollten sich so niederlassen, dass der Mittelpunkt der Sitzfläche genau zwischen den Gesäßknochen liegt.

Es sind zunächst kleine Bewegungen nach allen Seiten auszutesten. Selbst bei diesen kleinen Bewegungen spürt man bereits, wie sie sich auf den gesamten Körper auswirken.

Bewegen auf dem BALIMO[®]

Haben Sie so BALIMO erkundet, kann man seine weiteren Möglichkeiten ausloten. Gehen Sie immer deutlicher nach allen Seiten in die weitesten Positionen mit dem Becken, bis die Sitzoberfläche den unter ihr befestigten Anschlag fast berührt. Durch das Einnehmen dieser Extrempositionen wird der Gleichgewichtssinn gefordert und gefördert. Sie gewinnen immer mehr Sicherheit.

Der Gleichgewichtssinn ist zuständig für die Entwicklung aller anderen Sinne. Somit ist BALIMO ein Instrument zur Entwicklung der gesamten Sinne des Menschen.

Der Beckenraum wird geöffnet

Das krumme Sitzen auf Stühlen führt zu einer Einengung des Bauchraumes. BALIMO veranlasst den Menschen durch seine Mobilität zu aufrechtem Sitzen. Dadurch richtet sich der Oberkörper über das Becken auf, lässt die Schultern leicht nach hinten gehen, das Kinn wird in Richtung Brust geführt, so dass der gesamte Körper im Lot ist.

Das Aufrichten des Beckens verhindert das Zusammendrücken der Eingeweide, so dass die Tätigkeit des Darmes angeregt und eine verbesserte Verdauung ermöglicht wird.

BALIMO[®] – ein Trainingsgerät für alle Menschen

Ein blockiertes Becken verhindert die freie Übertragung aller Bewegungen von den Beinen über den Unterkörper bis zum Oberkörper. Mit BALIMO lernen alle Menschen ihr Becken optimal zu trainieren. Die angeführten Übungen erzeugen in kurzer Zeit einen elastischen Körper. Sie werden geschmeidiger und können vor allen Dingen die Überkreuzbewegungen wirkungsvoller ausführen.

Das Material

Das Gestell von BALIMO ist aus massivem Hart-Holz gefertigt. Der Sitz ist mit einem Lager aus Edelstahl und Kunststoff ausgestattet, sowie mit Verbundschaumstoff gepolstert und mit einer atmungsaktiven Mikrofaser überzogen. Mehrere Farbkombinationen stehen auf Anfrage zur Auswahl.