

## Mituri despre **swopper** / **swopster**

Unii dintre noi folosim scaunul **swopper** de atât timp, încât acum ne este greu să ne amintim care a fost prima noastră impresie cu privire la acesta. Este la fel de greu să ne imaginăm că vom sta vreodată pe altceva pentru perioade mai mari de timp. Dar dacă stăm să ne gândim, înainte de a face cunoștință cu **swopper** fiecare dintre noi foloseam alte tipuri de scaune, iar trecerea la scaunul activ probabil că nu a fost ușoară.

Pentru aceia dintre voi care nu sunteți familiarizați cu ideea de a vă mișca în timp ce stați jos, dorim să vă spunem că nu sunteți singurii. La un moment dat și noi am avut aceleași întrebări și ezitări pe care le aveți voi acum, și dorim să vă liniștim. Am alcătuit o listă cu cele mai frecvente concepții greșite prin care vă vom demonstra că nu aveți de ce să vă temeți!



### 1. Am nevoie de spătar.

De fapt, nu ai nevoie. Trebuie să recunoaștem, aceasta era una dintre preocupările noastre inițiale. Poziția în scaun nu este cea mai corectă. (De obicei stăm gârboviți/ gârbovite). Înțelegeam că **swopper** trebuia să prevină acest lucru, dar încă eram puțin încăpățânați fiindcă nu mai aveam

opțiunea de a sta în cea mai proastă poziție posibilă. Într-adevăr, este greu să te obișnuiești să stai în poziție dreaptă, dar tocmai acesta este aspectul cel mai important. Corpul tău trebuie antrenat din nou pentru a utiliza toți mușchii de care dispune. Dacă stai pe **swopper** în poziție corectă, spatele tău nici măcar nu ajunge în zona unde se află de obicei spătarul.

## **2. Nu pot să lucrez în timp ce sar, iar dacă încep să sar nu voi mai putea să mă opresc!**

Acest lucru poate fi complicat, mai ales dacă tastezi toată ziua. Îți va lua puțin timp să te obișnuiești, dar în cele din urmă îți vei găsi echilibrul. Chiar și eu sar pe scaunul meu **swopper air** în timp ce tastez acest articol, doar ca să vă demonstrez că este posibil! Cu **swopper** beneficiazi de atât de multe opțiuni de mișcare, încât vei putea să stai în poziție dreaptă atunci când dorești, să te apleci într-o parte atunci când ai nevoie de diferite lucruri, să te întinzi atunci când vrei și să sari atunci când dorești cu adevărat să-ți miști corpul.

## **3. Am să cad!**

Acest lucru este posibil. Fiicele mele cad de pe canapea tot timpul, dar încă le păstrăm (vorbesc de canapele...dar și de fiice)!

## **4. Am nevoie de cotiere.**

Nu ai nevoie. Aceasta este și una dintre problemele mele, probabil mai mare decât cea legată de spătar. Sunt predispusă la „cotul jucătorului de golf” la ambele brațe (și nu, nu joc golf), iar coatele mele înțepenesc dacă stau prea mult timp într-o singură poziție. Eram îngrijorată că m-ar putea dura brațele din cauza faptului că nu am un suport de care să le sprijin. Însă, la fel ca și în alte situații, corpul meu s-a obișnuit și mușchii brațelor s-au întărit, iar acum nu mă mai deranjează să nu le sprijin.

## **5. Este prea scump.**

Prețul scaunului **swopper** este asemănător cu cel al altor produse din această clasă – nu este cel mai ieftin scaun pe care îl poți găsi, dar nu este nici cel mai scump.

Pentru a aprecia cu adevărat costul scaunului **swopper**, trebuie să iei în considerare avantajele oferite și să te întrebi cât valorează sănătatea și starea ta de bine. Cât de mult te pot afecta pe termen lung problemele de spate? În calitate de angajator, cât poți economisi pentru a asigura starea perfectă de sănătate a angajaților tăi, eliminând zilele libere pentru probleme de sănătate, vizite la doctor sau chiar operații?

## **6. L-am încercat, dar mă doare MAI RĂU spatele!**

În acest caz, răspunde la următoarea întrebare: este vorba despre aceeași durere cu care te-ai obișnuit? Simți aceeași durere de spate cauzată de faptul că toată viața nu ai avut grijă de acesta?

Sau seamăna mai mult cu durerea pe care o simți după ce te antrenezi la sală? Există șanse mari ca această durere să nu fie cauzată de scaunul **swopper**...ci de faptul că îți utilizezi mușchii pe care nu i-ai mai folosit de foarte mult timp! Dă scaunului **swopper** șansa de a-ți întări principalii mușchi ai corpului tău și suntem siguri că vei rămâne impresionat(ă) de rezultate!

Sperăm că imediat ce îl vei încerca, vei înțelege opinia noastră despre scaunul **swopper**, indiferent care au fost reacțiile de la început.