

**onGo**<sup>®</sup> Classic





AKTIIVISTA ISTUMISTA  
LIIKETTÄ  
TERVEYTTÄ  
RENTOUTUMISTA  
HYVINVOINTIA





# ELÄVÄÄ LIIKETTÄ

Nykyajan eläminen tarkoittaa liikkuvuutta, muutosta ja lisääntyvää työn määrää. Kaikki ympärillämme liikkuu. Ainoa asia, joka pysyy paikallaan, on me itse - yhteiskunnastamme on tulossa yhä enenevässä määrin istuva yhteiskunta.

Jos emme liikuta vartaloamme, lihasjänteydemme heikkenee, ryhtimme huononee ja menetämme motivaatiomme ja jaksamisemme. Palataan todelliseen jokapäiväiseen elämiseen, joka on meille hyväksi. Ja aloitetaan siitä, miten me istumme.

ONGO® - hyppää selkään & liiku. ONGO®:n periaatteena on saada meidät liikkeelle. Tavoittemme: tehdä liikunnasta osa arkea helposti ja hauskasti, ja parantaa ihmisten hyvinvointia ja energiatasoa, ilman stressiä.

Ajaton muotoilu, poikkeuksellinen ammattitaito ja korkealaatuiset materiaalit näkyvät kaikessa, mitä ONGO® on kehittänyt.





# ONGO®CLASSIC -ISTUIN - AKTIIVISTA ISTUMISTA PALAUTTEELLA

Ihmiset viettävät suuren osan ajastaan nykyisin istuvassa asennossa – siitäkin huolimatta, että ihmiskeho on tarkoitettu liikkumiseen. ONGO®Classic -istuin asettaa nämä näennäisesti ristiriitaiset tarpeet tasapainoon. Voit luonnollisestikin istua siinä. Mutta voit myös liikkua siinä: Istuimen kaareva pohja reagoi painonmuutoksiin, aktivoiden samalla kehon lihakset. ONGO®Classic -istuimen jalkaan rakennettu kuulaura antaa jokaisesta liikkeestä akustista palautetta.

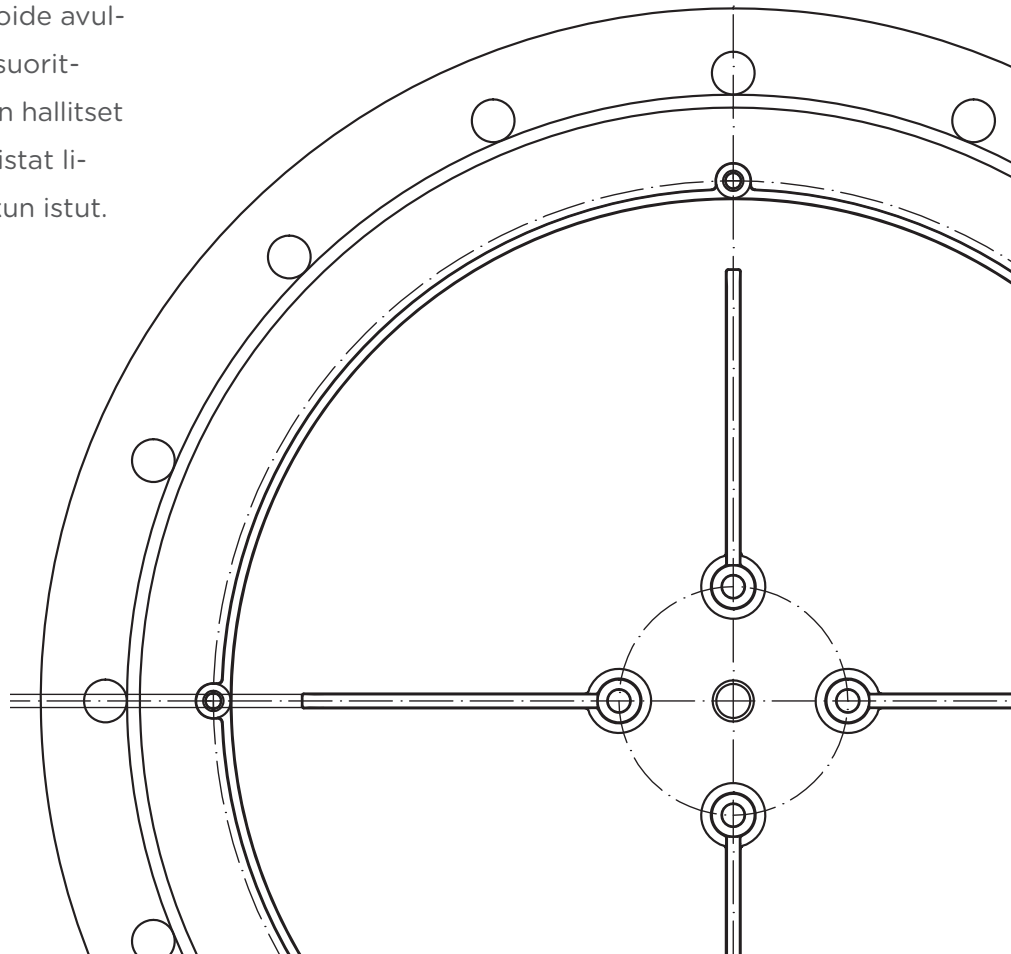
On aika heittää hyvästit epäterveellisille istumatavoille: Kun kuulet kuulan hyrinän urassaan, tiedät liikkuvasi oikeaan suuntaan. Kuulauran palautetoiminto tekee tästä ergonomisesta tuolista innovatiivisen kuntoiluvälineen. Lisäksi erityisesti ONGO®Classic -istuimelle tarkoitetut kuntoiluliikkeet auttavat sinua aktiivisen istumisen harjoittelussa.





”Halusin vain nauttia terveellisestä istumisesta mutta en löytänyt mitään, mikä olisi samalla näyttänyt hyvältä. Joten päätin yksinkertaisesti suunnitella hyvän istuimen itse.” Eberhard Lenz

Lisäjoustavuutta istuimeen tuovat kolmenlaiset kuulat (teräs, lasi ja kumi), joide avulla voit vaihdella kuulauran avulla suorittamasi kuntoilun vaikeustasoa. Kun hallitset liikkeen, lievität jännitystä ja vahvistat lihaksiasi – ja kaikki tämä samalla kun istut.









# HYVÄN TERVEYDEN SELKÄRANKA

Ilman liikuntaa selkärangan liikuttamiseen tarvitsemamme lihakset surkastuvat. Mikäli keho ei liiku tarpeeksi, välilevyt eivät saa tarpeeksi ravinteita. Ainoastaan silloin, kun selkärangan lihaksia jännitetään ja rentoutetaan säännöllisesti, imuneste pääsee liikkumaan välilevyihin ja pois. Välilevyt ovat kuin sieniä, jotka kantavat ravintoaineita mukanaan.

Ei ole olemassa yhtä täydellistä istuma-asentoa. Terveelliseen istuma-asentoon kuuluu asentojen dynaamisen tasapainon ylläpitäminen asentojen välillä, mikä on paikallaan istumisen vastakohta. Paras istuma-asento on aina se, joka tulee seuraavaksi.



Terveellinen istuma-asento ottaa huomioon ihmiskehon koko liikkeiden kirjon ja antaa keholle kolmiulotteisen pohjan, jonka ansiosta liikkeet ovat mahdollisia kaikkiin suuntiin.

- **Aktiivinen istuminen** kehittää ja vahvistaa niitä lihaksia, jotka ylläpitävät hyvää ryhtiä ja kehon asentoa. Selän lihasten ja niiden vatsapuolen ”vastustajien” liikuttaminen parantaa ryhtiä ja lievittää selkärankaan kohdistuvaa jännitystä.
- **Parempi ryhti** tuo sisäelimille lisää tilaa, vapauttaa pallean ja optimoi hengityksen.

- **Fyysinen toiminta** parantaa aivojen suorituskykyä epigeneettisen aktivoinnin ja tiettyjen geenien ehkäisemisen kautta: aivojen hermosolut aktivoituvat, muisti terävöityy ja verenkierto hippokampukseen – mikä on olennaista hyvän muistin kannalta – paranee.

- **Liikkeen yhdistäminen** istuvaan asentoon stimuloi lihaksia jännittymään ja rentoutumaan, kun lihakset vuorotellen aktivoidaan ja rentoutetaan. Kun lihakset eivät ole jännittyneinä, verisuonet laajenevat. Verenkierto lihaksiin kasvaa, ja lihakset saavat happea.









# VAIN MUUTAMA MINUUTTI KUNTOILUA RIITTÄÄ - ONGO®MOVE

Voit tietenkin liikkua kauemminkin jos haluat. Kuitenkin jo 6-8 minuuttia ONGO®Move -harjoituksia säännöllisesti päivittäin tehtynä parantaa liikkuvuuttasi - tämän tosiasian on vahvistanut Saksan Bonnissa sijaitsevan Kaiser-Karl-Klinikin liikeanalyysi-instituutin tekemä lääketieteellinen tutkimus.

ONGO®Moven avulla liikkuminen sopii kaikille aina sohvaperunoista huippu-urheiluihinkin. Voit asettaa liikkeille omat tavoitteesi ja kiintopisteesi oman fyysisen peruskuntosi mukaan. ONGO®Move -kuntoiluohjelman avulla voit vahvistaa selkähäksiasi, vapauttaa jännitystä ja parantaa ryhtiäsi ja asentoasi. Aktiivisen istumisen keskittymiskyvylle ja energiatasolle tuomat hyödyt ovat näkyvissä jo lyhyen ajan sisällä etenkin niiden ihmisten kohdalla, jotka eivät muuten liiku paljon.

Ota ONGO®Move -kuntoiluohjelma osaksi arkeasi kotona tai työpaikalla ja vahvistat selkärankaasi hausalla tavalla. Kaikki ONGO®Classic -istuimen kuntoiluliikkeet ovat näkyvillä osoitteessa [www.ongo-move.eu](http://www.ongo-move.eu)



Aloitusasento: Istu suorassa ONGO®Classic -istuimellasi. Säädä istuimen korkeutta siten, että jalkasi ovat hieman yli 90° kulmassa. Aseta jalkasi lattiaa vasten siten, että varpaat osoittavat hieman ulospäin. Aseta jalkasi lantionlevyiseen asentoon ja pidä selkäsi suorana.

### HULAVANNE

Liikuta lantiotasi hitaasti pyörivin liikkein siten, että ONGO®Classic-istuimen kuula liikkuu tasaisesti. Kierrä lantiotasi ensin muutaman kerran oikealle, jonka jälkeen vaihda suuntaa vasemmalle. Kasvata ympyrän kehää asteittain samalla, kun pidät katseesi suoraan eteenpäin. Kuuntele ONGO® -istuintasi – kun liikut tasaisesti, myös kuula humisee tasaisesti.

**Kuula:** Kuula humisee tasaisesti kiertäessään ympyrää. 🕒 1 min



## VENYTTELE HARTIALIHAKSIA

Levitä molemmat kädet sivuillesi hartioiden korkeudelle kämmenet alaspäin. Liikuta käsiä vuorotellen ulospäin, aivan kuin joku vetäisi ojennettua kättäsi käden suuntaan. Anna hartioidesi tällöin avautua sivuttaisliikkeen mukana. Pidä ONGO®Classic-istuin paikallaan liikettä tehdessäsi ja liikuta vain ylävartaloasi.

**Kuula:** Kuula pysyy hiljaa paikallaan jalkojesi välissä. 🕒 30-60s



## LANTION KALLISTUS (edestakaisin)

Kallista lantiotasi eteen- ja taaksepäin ilman, että muutat suoraa istuma-asentoasi. Samalla kun kallistat lantiotasi eteenpäin, vedä napaasi sisäänpäin. Kun kallistat lantiotasi taaksepäin, anna selkärankasi muodostaa pieni kaari. Kasvata kuulan liikkumisnopeutta vähitellen kasvattamalla lantion liikettä ja ylävartalon jännitystä ja ojennusta.

**Kuula:** Kuula humisee tasaisesti kiertäessään ympyrää. 🕒 30-60s



[www.ongo-move.eu](http://www.ongo-move.eu)

## VAHVA KEHO

Istu suorassa; kuvittele, että istuimestasi kulkee näkymätön lanka aina päälakeesi asti. Anna käsiesi levätä kevyesti reisilläsi. Kallista ylävartaloasi seuraavaksi hieman eteenpäin, pidä vartalosi suorana, ja pysy asennossa 10 sekunnin ajan. Pidä vartalosi edelleen suorassa, ja kallista ylävartaloasi hieman taaksepäin. Pysy asennossa 15 sekunnin ajan. Huomaatko, kuinka selkä- ja vatsalihaksesi tekevät yhteistyötä liikettä tehdessäsi? Toista useita kertoja.

**Kuula:** Kuula pysyy hiljaa paikallaan jalkojesi välissä. 🕒 2 min



> LISÄÄ HARJOITUKSIA OSOITTEESSA [WWW.ONGO-MOVE.EU](http://WWW.ONGO-MOVE.EU)











# MY ONGO®. MISSÄ HALUAT. MITEN HALUAT.

ONGO®Classic -istuin tekee kehollesi hyvää. Ja se myös näyttää hyvältä.

ONGO®Classic -istuimen innovatiiviset ominaisuudet ja ajaton muotoilu takaavat, että istuin sopii täydellisesti mihin tahansa: kotiin, toimistoon, lääkärin vastaanotolle, studioihin ja julkisiin tiloihin. Mihin tahansa, missä haluat istua aktiivisemmin ja parantaa terveyttäsi – ja pitää samalla hauskaa! My ONGO® - valitse oma ONGO®Classic -istuimesi omien mieltymystesi mukaan.

- Valitse mikä tahansa istuimen päällyksen (erilaisia värejä ja materiaaleja), rungon (musta tai valkoinen) ja kuulauran (musta, valkoinen tai hopea) yhdistelmistä

- Istuimen korkeus on säädettävissä korkealaatuisen kaasujousen avulla

#### **ONGO®Classic (regular)**

42-64 cm (16.5-25 in.)

#### **ONGO®Classic (tall)**

55-77 cm (21.7-30.3 in.)

- Helppo käsitellä: kevyt (< 6 kg tai noin 13 lbs) istuin, jonka alapuolelle on upotettu kahva kantamista varten

Pidä hauskaa omaa ONGO®Classic -istuinta luodessasi! Kaikki värit ja mahdolliset yhdistelmät löytyvät konfiguraattorista osoitteessa [www.my-ongo.eu](http://www.my-ongo.eu)

# NÄIDEN TAKANA ME SEI- SOMME (JA ISTUMME!)

Meille täydellisen laadun ja kestäväen muotoilun, tuotannon ja jakelun varmistaminen on ensisijaisen tärkeää.

- Ajaton muotoilu ja korkealaatuiset materiaalit takaavat tuotteen pitkän käyttöiän.
- Optimoitu materiaalien käyttö minimoi raaka-aineiden ja luonnonvarojen käytön
- Tehostetut tuotantomenetelmät ja alhainen kuljetuspaino vähentävät kuljetukseen tarvittavien resurssien tarvetta
- Muotoilun ja materiaalien merkinnät täyttävät kierrätysvaatimukset
- ONGO® GmbH hyväksyy käytetyt tuolit kierrätykseen

## **Saksassa valmistettua laatua**

ONGO®Classic -istuimen perusosat on valmistettu korkealaatuisessa, ISO-sertifioitussa muovinkäsittelylaitoksessa Saksassa.





Maahantuonti: Top-Cousins Oy  
Ruosilantie 18 00390 Helsinki

Puh. ( 09 ) - 561 7770

Fax. ( 09 ) - 561 2400

[topcou@topcousins.fi](mailto:topcou@topcousins.fi)

[www.topcousins.fi](http://www.topcousins.fi)

