# Stolička

## K čemu se používá:

* Pro pohodlnější meditaci „v kleče“ na zemi
* Opora trupu, pomůcka pro držení rovných zad
* Při sezení (vkleče) se vzpřímenými zády pomáhá posilovat hluboké svalstvo kolem páteře

## K čemu se používat nesmí:

* Stoličku nelze používat k balancování/stání. Mohlo by dojít ke zranění.
* Na stoličce se nesmí sedět plnou vahou (doporučuje se pozice vkleče, kdy stolička slouží jako opora trupu).
* Autor stoličky nezodpovídá za zranění způsobená nezodpovědným použitím stoličky.

## Jak stoličku sestavit:



Balení obsahuje 3 díly:

* sedací desku (uprostřed)
* kulatou základnu (vpravo)
* 2 šroubovací tyčky (kratší a delší). Použít lze libovolnou.
* Jednotlivé díly jednoduše zašroubujeme do sebe a stoličku můžeme začít okamžitě používat.

Ať slouží!

