



## >> Weniger sitzen – mehr leben

Wie das bellicon Minitrampolin Ihre Gesundheit nachhaltig verbessert

Nach Informationen der bellicon Deutschland GmbH

Der moderne Mensch sitzt sich regelrecht krank. Denn die abgesehenen Stunden und damit verbundenen Schäden können nicht durch eine abendliche Stunde Sport ausgeglichen bzw. wegtrainiert werden. Auch Rückenschmerzen werden nur kurzweilig gelindert, langfristig braucht es jedoch regelmäßige Bewegung im Alltag. Doch mit dem Sitzen aufzuhören, fällt vielen sehr schwer. Dabei sollte gerade jetzt, wenn im Homeoffice noch mehr Zeit am Schreibtisch verbracht wird, der Arbeitsplatz auf eigene Verantwortung dynamisch und ergonomisch gestaltet werden, um eben diesen Sitz-Schäden präventiv entgegenzuwirken.



Siebeneinhalb Stunden sitzen Erwachsene durchschnittlich an einem normalen Werktag. Gerade die neuen Homeoffice-Bestimmungen fesseln viele noch länger und intensiver an den Schreibtisch und vor die Bildschirme. Der Weg zur Arbeit, zur Kantine und wieder zurück nach Hause ist nicht mehr notwendig und auch die Mittagspausen werden mit wenig Bewegung und Abwechslung verbracht. Im Alltag wird viel zu viel gesessen: Im Auto, an der Bushaltestelle, beim Essen oder abends auf dem Sofa. Doch der menschliche Körper ist nicht für langes Sitzen gemacht. Die Folgen: Das lange Sitzen, welches häufig mit wenig Positionsänderungen einhergeht, sorgt für einen verlangsamten Blutfluss und unser Gehirn wird weniger mit Sauerstoff versorgt. Das steigert das Gesundheitsrisiko und das Risiko für Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankungen nimmt zu. Die fehlende Bewegung führt zusätzlich durch die Muskeler schlaffung zu Schmerzen, Verspannungen und langfristigen Schäden – vor allem im unteren Rücken und Nackenbereich.

### Was passiert mit unserem Körper, wenn wir uns hinsetzen?

**Erste Minute:** Die meisten unserer Muskeln in den unteren Extremitäten verlieren ihre Aktivität und verbrennen annähernd keine Kalorien mehr.

**Nach 20 Minuten:** Es kommt zu enormem Flüssigkeitsverlust der Bandscheiben, sie verlieren an Volumen, was ihre Pufferfunktion beeinträchtigt. So können irreparable Schäden entstehen.

**Nach 60 Minuten:** Die Blutgefäße und Lymphbahnen der Hüfte werden im Sitzen abgedrückt und haben nun rund 50 Prozent ihres Volumens verloren, wodurch ihre Funktion sinkt und die Durchblutung eingeschränkt wird. Die Folge: Es können Stauungen oder Schwellungen in den unteren Extremitäten entstehen.

Aufgrund der langen Inaktivität werden auch Herz und Gehirn nicht mehr ausreichend mit

Sauerstoff versorgt. Der Stoffwechsel fährt runter, die Gehirnfunktion sinkt, das Denken fällt schwer und wir werden müde.

### Weniger sitzen – mehr leben

Die Hauptbeschäftigung, regelmäßig und bewusst durch andere Positionen, Haltungen und Bewegungsabläufe zu unterbrechen, ist der Schlüssel zum gesunden Wohlergehen. Es soll also nicht nur im Sitzen gearbeitet werden, sondern auch Zeit zu Zeit im Stehen. Oder wie wäre es im Schwingen? Mit dem bellicon Minitrampolin wird der ganze Körper in Bewegung gehalten, ohne den Arbeitsfluss zu unterbrechen. Um Rückenschmerzen und Co. den Kampf anzusagen, sollte bereits der Arbeitsplatz präventiv so eingerichtet sein, dass er nicht nur für eine sitzende Tätigkeit konzipiert ist. Ein bellicon Minitrampolin passt wunderbar in jedes Arbeitszimmer und kann jederzeit für eine kurze Verschnaufpause oder auch während der Arbeitszeit genutzt werden – einfach draufstellen und losschwingen.



## Mit Schwung zu neuen Ideen und weniger Schmerzen

Bereits drei Minuten leichte Bewegung auf dem bellicon reaktivieren den Kreislauf, bringen neue Energie und machen fit, ohne dass der Schreibtisch verlassen werden muss. Die Wechselwirkung des An- und Entspannens sowie die aufrechte Körperhaltung beim Schwingen aktiviert und trainiert die gesamte Muskulatur. Zusätzlich werden die Bandscheiben wieder mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt und verspannte Muskelpartien können nach dem langen Sitzen gelockert und regeneriert werden. Einfach den Schreibtisch auf die gewünschte Höhe hochfahren und das bellicon drunterstellen – der Gesprächspartner am Telefon bemerkt nicht, ob Sie währenddessen sitzen, gehen oder schwingen. Durch die elastische Matte und Gummiseilringe schont das Minitrampolin auch im Stehen Gelenke und Knochen und ermöglicht eine bequeme, aber höchst effektive längere Pause vom Sitzen. Gleichzeitig sorgt die zusätzliche Bewegung dafür, dass mögliche Therapien unterstützt, fortgeführt oder von vornherein vermieden werden können, durch eigenverantwortliche Prävention und Unterstützung der eigenen Gesundheit werden Geist und Körper zurück in die Balance gebracht.

### Die Vorteile des bellicon im Überblick:

- ▶ Muskulatur wird aufgebaut.
- ▶ Bandscheiben werden genährt.
- ▶ Faszien lösen sich.
- ▶ Verspannungen werden vorgebeugt und gelöst.
- ▶ Tiefenmuskulatur wird aufgebaut und gestärkt.
- ▶ Lymphfluss wird angeregt.

### Wenig Aufwand – großer Effekt!

Mit dem Minitrampolin ist es einfach, eine kleine Pause einzulegen und eine Runde zu



schwingen oder an stressigen Tagen die Bewegung in die Arbeitszeit zu integrieren. Das Springen regt den Kreislauf an, steigert die Konzentrationsfähigkeit und man wird wieder aufmerksamer und wacher.

Einfaches Auf- und Abspringen auf dem Minitrampolin reicht bereits, um die statische Haltung aufzubrechen, den Rücken zu entlasten und alle Körperzellen in Schwung zu bringen. Bewegung in den Alltag zu integrieren ist mit dem bellicon kein Problem mehr, schon nach wenigen Wochen Training können Rückenschmerzen erheblich gelindert werden.

### Nicht nur schwingen – auch springen?

Natürlich ist das bellicon nicht nur eine Option für die Entlastung zum sitzenden Alltag. Das Minitrampolin ist ein Allroundtalent, kann präventiv und unterstützend zur Therapie oder für die eigene Fitness von zu Hause aus eingesetzt werden. Durch die Online-Trainings-

plattform bellicon Home können Betroffene eigenverantwortlich von zu Hause aus Bewegungseinschränkungen vorbeugen und mit Spaß an der Bewegung fit und aktiv werden. Ein geschultes Trainerteam begleitet die Teilnehmer durch verschiedenste Trainings und erklärt die Übungen von Grund auf. Verschiedene Fokusübungen und Schwierigkeits- bzw. Fitnesslevel können individuell gesucht und trainiert werden.

Also starten wir besser heute als morgen mit einem gesunden Arbeitsplatz und viel Spaß und Bewegung.



### Kontaktinformationen

bellicon Deutschland GmbH  
51063 Köln  
Tel.: 0221 888258-0  
presse@bellicon.com  
www.bellicon.com