

GEPLAGT VON RÜCKEN & NACKENSCHMERZEN?

Wer seinen Alltag sitzend verbringt, hat häufige Probleme im Bereich Rücken, Nacken und Schulter.

Damit der Rücken dauerhaft gesund bleibt, ist **GESUNDES SITZEN** besonders wichtig.

EIN SATTELHOCKER HILFT DIR!

Herkömmliches Sitzen:



Beim herkömmlichen Sitzen sackt der Körper in sich zusammen. Das belastet Deine Muskulatur und die Bandscheibe.

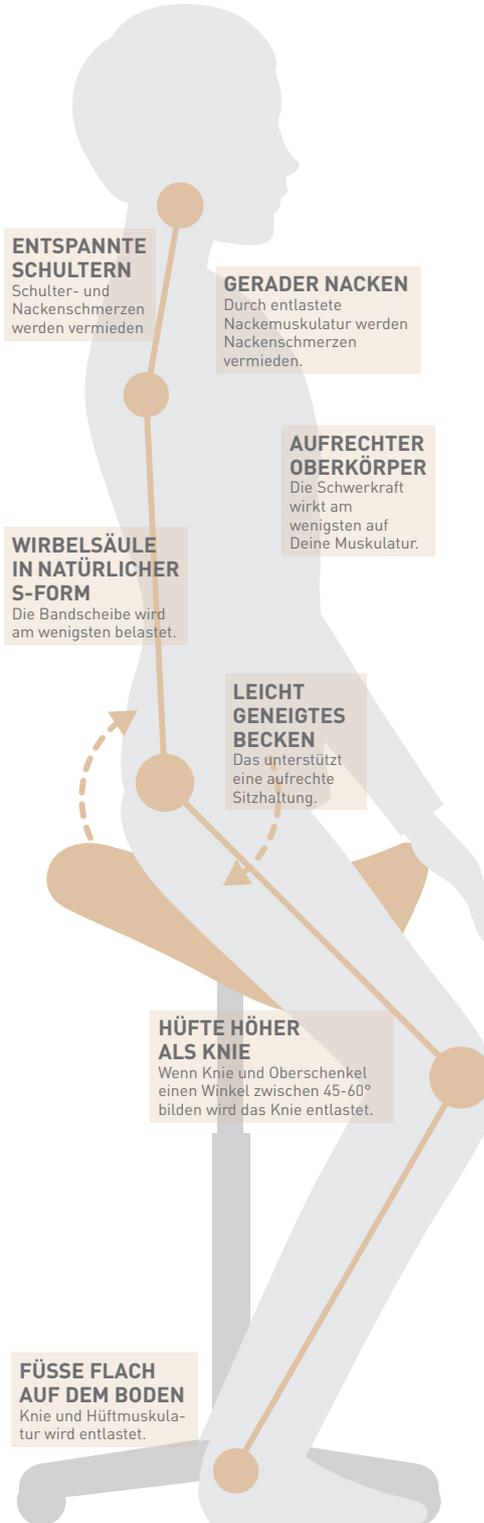
Sitzen auf einem Sattelhocker:



Beim Sitzen auf einem Sattelhocker kann die Wirbelsäule ihre natürliche S-Form einnehmen. Das entspannt die Muskulatur und ist gut für die Bandscheibe.

DAS VERBESSERT SICH FÜR DICH!

- verbesserte Blutzirkulation**
Durch die aufrechte Haltung kann dein Blut besser in Rumpf und Beinen zirkulieren
- entlastete Hüft- und Kniegelenke**
Deine Füße stehen flach auf dem Boden. Und die Hüfte befindet sich höher als die Knie. Das entlastet Deine Hüft- und Kniegelenke
- weniger Rücken- und Nackenschmerzen**
Durch die Entlastung der Muskulatur und Bandscheibe entstehen weniger Schmerzen im Rücken und Nacken.



ENTSPANNTE SCHULTERN
Schulter- und Nackenschmerzen werden vermieden

GERADER NACKEN
Durch entlastete Nackenmuskulatur werden Nackenschmerzen vermieden.

WIRBELSÄULE IN NATÜRLICHER S-FORM
Die Bandscheibe wird am wenigsten belastet.

AUFRECHTER OBERKÖRPER
Die Schwerkraft wirkt am wenigsten auf Deine Muskulatur.

LEICHT GENEIGTES BECKEN
Das unterstützt eine aufrechte Sitzhaltung.

HÜFTE HÖHER ALS KNIE
Wenn Knie und Oberschenkel einen Winkel zwischen 45-60° bilden wird das Knie entlastet.

FÜSSE FLACH AUF DEM BODEN
Knie und Hüftmuskulatur wird entlastet.

FÜR GESUNDES SITZEN

Mit dem Rollburschen wird Sitzen automatisch gesund, denn er sorgt für die optimale Sitzposition. Durch diese verschwinden Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen bereits nach wenigen Tagen. Gleichzeitig sorgt ergonomisches Sitzen dafür, dass die Arbeit schneller und einfacher von der Hand geht.



FAKTENCHECK

8.5 h

Sitzen die Deutschen im Durchschnitt täglich
(Quelle: Der DKV-Report 2021, S. 31)

40%

Der Deutschen arbeiten fast nur im Sitzen
(Quelle: TK Bewegungsstudie 2016, S. 34)

37.5%

Höheres Sterberisiko durch zu langes Sitzen
(Quelle: Der DKV-Report 2021, S. 33)

2/3

Zwei von drei Menschen hierzu-lande haben bereits Erfahrung mit Rückenschmerzen.
(Quelle: TK Bewegungsstudie 2016, S. 10)



Öfters mal die Haltung wechseln!

Auch die beste Sitzhaltung wird auf Dauer zur Einseitigen Belastung. Deswegen ist es bei langem Sitzen wichtig öfters mal die Haltung zu verändern. Richtig gesund ist also der Mix aus Stehen, Sitzen und sich zu bewegen!