



## **Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.**

Es müsste doch in der Zwischenzeit jedem bekannt sein.

Die funktionell-degenerativen Krankheitsbilder des Achsenskeletts, unsere schmerzhaften Rückenerfahrungen, korrelieren mit der Art und Weise eines seit Jahren praktizierten körperlichen Fehlverhaltens. Wir bewegen uns zu wenig, sitzen zu lang, und darüber hinaus falsch!

### **Verbringen Sie nicht längere Zeit in ein und derselben Körperhaltung !**

Bezogen auf die haltungsphysiologischen Vorgänge sollten die tragenden Segmente des Haltungs- und Bewegungsapparates zeitlich nicht zu lang statisch beansprucht werden. Der gesunde Organismus verfügt diesbezüglich zu seinem Selbstschutz über ein hochsensibles Reflexsystem, welches ihn regelmäßig um sein „Körperlot“ herum pendeln lässt.

Der gleichmäßige und unbewusste Belastungswechsel zwischen Spielbein und Standbein bei einem frei stehenden Menschen macht dies deutlich. Jeder unbewusst – die wichtigsten lebenserhaltenden Funktionen laufen autonom ab - praktizierte Haltungswechsel im Stehen entlastet die vorher belasteten muskulo-skelettalen Anteile zu Lasten anderer. Jede einzelne Haltung wäre an und für sich auf Dauer gesundheitsschädlich, im ständigen Wechsel allerdings stellen sie das Optimum des Erreichens für eine physiologische Körperhaltung dar. Der Körper regelt dieses Wechselspiel von Statik und Dynamik, von Spannung und Entspannung ganz selbständig, wenn er, wie im Stehen beispielhaft gegeben, die Freiheit für diverse Wechselhaltungen hat.

### **Warum ein Sitzen in Bewegung wichtig ist**

Auch beim Sitzen sollte dieses wichtige dynamische Verhalten zum Tragen kommen. Solange die muskuläre Balance der Nacken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur im Sitzen dynamisch gehalten wird, ist ein aktives und rückenfreundliches Sitzen gewährleistet. Die Gliederkette der Wirbelkörperreihe funktioniert nur bei labilem Gleichgewicht des Beckens. Erst die Balance des Beckens ermöglicht die Balance des darauf aufbauenden Halte- und Bewegungssystems. Dabei werden insbesondere

- die Wirbelsäulenschwingungen regelmäßig verändert,
- die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen versorgt,
- die komplexen Rückenmuskeln stimuliert und gekräftigt,
- die über 100 Gelenke an der Wirbelsäule in Bewegung gehalten.

### **Unser Körper ist für die Bewegung gemacht - damit das Leben pulsieren kann Deshalb gilt: Starr sitzen war gestern – heute sitzen wir in Bewegung!**

Die Pezzi-Ball-Idee Anfang der neunziger Jahre war Auslöser einer Kampfansage an das statisch-passive und damit rückenbelastende Sitzen. Die orthopädisch-physiologischen Vorteile eines aktiv-dynamischen Sitzens sind seitdem hinlänglich bekannt. Die Nachteile des Pezzi-

Balles für ein längeres Sitzen aber auch: Keine individuelle Höhenverstellbarkeit, keine für die Rückenentlastung notwendige Rückenlehne, erhöhte Wegrollgefahr.

Die Vorteile des Pezzi-Balles sind nun seit einiger Zeit in einer innovativen technischen Lösung vereint - dem Swopper. Dieses einzigartige Sitzelement weist neben einer stufenlosen Höhenverstellbarkeit einen auf das individuelle Körpergewicht einstellbaren, frei fließenden Bewegungsablauf der Sitzfläche in allen Ebenen auf. Sitzen auf dem Swopper bedeutet „swoppen“ (schwingen) in der Vertikalen, in der Horizontalen und in der Diagonalen. Hiermit ist die optimale Voraussetzung für ein bewegtes Sitzen um das Körperlot gegeben. Der Swopper folgt jeder Bewegung des Körpers, gleichzeitig animiert er diesen sich zu verändern. Damit bremsst er die natürlichen Bewegungsimpulse des Menschen nicht mehr, sondern fördert sie – kontinuierlich und wirkungsvoll.

Der Swopper passt sich somit dem individuellen (Bewegungs-) Bedürfnis seines Nutzers an und nicht umgekehrt. Zwischen Nutzer und Swopper entsteht eine Wechselwirkung – sobald der Körper einen Belastungswechsel sucht, folgt der Stuhl dieser Bewegung und blockiert sie nicht.

Das „Swoppen“ stimuliert darüber hinaus die Beine zu Bewegungen. Mit jeder Bewegung der Beine setzen wir die Venenpumpe in Gang. Der Blutkreislauf wird dadurch aktiviert. Alle Organe, insbesondere auch das Gehirn, werden folglich besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Damit ist konzentriertes Arbeiten länger möglich.

### **„Swoppen“ kommt nicht nur vom Kopf – „Swoppen“ nützt auch dem Kopf**

Das aktiv-dynamische Sitzen auf dem Swopper aktiviert insbesondere auch die kinästhetisch-vestibulären (Gleichgewichts- und Bewegungs-) Funktionen, wodurch unsere körpernahen Sinne (Propriozeptoren) komplex trainiert werden. Dadurch erfährt die Körperwahrnehmung eine hohe Sensibilisierung. Je mehr Körper- und Bewegungsgefühl ein Mensch besitzt, desto bewusster wird das Spannen und Entspannen der Muskulatur erlebt und desto besser ist er auch in der Lage, seine Körperhaltung zu kontrollieren und zu beeinflussen.

Darüber hinaus werden die neurophysiologischen Funktionen „wach gehalten“. Die stärkste Anregung zur synaptischen Verschaltung und zur Ausschüttung von nervenzellerhaltenden Faktoren ist die Bewegung in Form von komplexen Bewegungen. Hierzu gehört neben Gehen, Klettern, Balancieren u .a. auch das „Kippeln“ auf Stühlen oder das Wippen und Schwingen auf dem Swopper. Durch diese Aktivierungen werden die Hirnareale komplex beansprucht. Dadurch werden neurotrope (nervenzellschützende) Faktoren ausgeschüttet, welche die Verschaltung und Erhaltung neuronaler Strukturen gewährleisten und den Nervstoffwechsel fördern. Somit sind verbesserte Grundlagen für ein aufmerksames und konzentriertes Arbeiten geschaffen.

Als Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. bemühen wir uns dezidiert um die Umsetzung von gesundheits- und entwicklungsfördernden Maßnahmen. Aufgrund unserer umfassenden Erfahrungen vertreten wir unmissverständlich die Meinung: Solange das statisch-passive und rechtwinkelige Sitzschema für Arbeitsplätze in den Schulen, der Freizeit und im Beruf dominiert, ist jeder Präventionsgedanke Makulatur. Der Körper ist nicht zum still sitzen geschaffen, sondern für ein aktives Leben gedacht – ein Leben in Bewegung.

Dr. Dieter Breithecker

Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Friedrichstr. 14

65185 Wiesbaden