

swopper Kurz-Info

Im Folgenden erfahren Sie in Kürze, wie Sie Ihren „swopper“ optimal testen bzw. nutzen. Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine telefonische Einweisung, bitte Herrn Paetzelt von der Firma Orbis Naturana anrufen: 08621 – 64 94 8-0.

1. Grundlegendes:

Sitzen hat sich zur häufigsten Körperhaltung entwickelt. Der dadurch bedingte Bewegungsmangel wirkt sich für unseren Körper äußerst negativ aus. Mit dem „swopper“ kehrt Bewegung in Ihren Arbeitsalltag zurück. Das Entscheidende ist nicht „die richtige Haltung“, sondern die ständige, unbewußte Veränderung des Körpers in ganz kleinen und großen Bewegungen.

2. Die 3 Einstellmöglichkeiten:

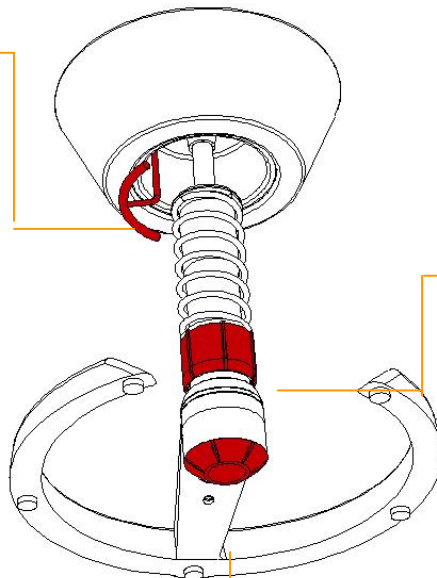
WICHTIG! Sie sollten den „swopper“ erst einmal nach der folgenden Anleitung einstellen. Vertrauen Sie jedoch Ihrem Gefühl und experimentieren Sie mit den Verstellmöglichkeiten. Nur falls Sie beim Federn „durchschlagen“, müssen Sie die Feder härter einstellen. Der „swopper“ ist dann richtig eingestellt, wenn es Ihnen damit gut geht.

Höhenverstellung

Durch Bedienen des Gasdruckfeder-Griffs unter dem Sitzpolster, bei gleichzeitiger Be- bzw. Entlastung des „swoppers“, können Sie die gewünschte Sitzhöhe stufenlos einstellen. Die Höhe ist dann richtig eingestellt, wenn Ihre Ober- und Unterschenkel beim Sitzen einen offenen Winkel ($> 90^\circ$) bilden.

Seitliche Beweglichkeit

Stellen Sie den „swopper“ vorsichtig auf den „Kopf“ und drehen Sie das Handrad am untersten Ende der Säule. Für größere Beweglichkeit in Richtung Plus (+), für geringere Seitenbeweglichkeit nach Minus (-).



Federhärte

Durch Drehen der Manschette unterhalb der Spiralfeder des Federbeins in Richtung Minus (-) erreichen Sie eine weichere Federung, in Richtung Plus (+) eine entsprechend härtere.

Bei Feder medium:

bis 60 kg weichste Einstellung:
(Richtung (-) bis zum Anschlag)
bis 75 kg Stufe 1
bis 90 kg Stufe 2
bis 105 kg Stufe 3
bis 120 kg Stufe 4 und härter

Schlägt beim normalen Schwingen die Gasdruckfeder durch, Federung etwas stärker einstellen!

3. So sitzen Sie richtig:

Setzen Sie sich mittig auf den „swopper“, sodass das Federbein als Verlängerung der Wirbelsäule wirkt. Aber auch jede andere mögliche Platzierung ist ok., mal vorne auf der „Kante“, mal weiter hinten sitzen. Veränderung ist entscheidend. Die Öffnung des Fußrings zeigt dabei in der Regel zum Arbeitsplatz. Das Becken sollte sich etwas höher befinden als die Knie, damit beim Sitzen ein offener Winkel entsteht. Schwingen Sie beim Hinsetzen oder auch zwischendurch ein paar Mal kräftig durch, so richten Sie sich automatisch auf. Ein Schwung vor dem Aufstehen erleichtert dieses sehr.

4. Thema Rückenlehne:

Es ist durchaus möglich, den ganzen Tag ohne Rückenlehne zu sitzen. Erstens sitzen die meisten Menschen bei der Arbeit auf der Sitzkante und zweitens braucht der Mensch solange er sich bewegt keine Lehne, da die Muskulatur nicht verspannt. Entscheiden Sie nach „4 Wochen Training“ selbst.

5. Thema Rollen:

Die Rollen verführen dazu, in der gleichen Belastungshaltung zu bleiben. Sie haben beim „swopper“ einen deutlich größeren Greifraum. Für weiter entfernte Dinge „dürfen!“ Sie öfter aufstehen. Ihr Kreislauf und der ganze Organismus wird es Ihnen danken.

6. Beginnen Sie langsam:

Vor allem bei untrainierter Rückenmuskulatur. Fangen Sie zunächst mit einer halben bzw. einer Stunde an und steigern Sie die Benutzungszeit. Auch hier vertrauen Sie Ihrem Gefühl.

7. Darauf sollten Sie gefasst sein:

Bei zu intensiver Benutzung von Anfang an kann es sein, dass Sie einen Muskelkater bekommen. Bei akuten Verspannungen sind veränderte oder auch intensivere Schmerzen möglich. Hören Sie auf die Signale, die Ihnen Ihr Körper gibt und passen Sie Ihr „Trainingspensum“ entsprechend an. Es ist auch möglich, daß Sie anfangs Ihre Sitzbeinhocker intensiver spüren.

8. Lassen Sie sich Zeit:

Die Entscheidung fällt nicht nach Minuten oder Stunden. Bis Sie sich rundum wohlfühlen, kann es bis zu 4 Wochen dauern. Dies betrifft das „Training“ und auch die neuen Bewegungsmuster, die eingeübt werden wollen.

9. Viel Spaß beim Swoppen:

Gönnen Sie sich neue Erfahrungen beim Sitzen. Swoppen stärkt Ihre Rückenmuskulatur und fördert die Ernährung der Bandscheiben (Pump- Saugeffekt). Die Rückführung des Blutes aus den Beinen wird erleichtert und Sie fühlen sich den ganzen Tag fit und beschwingt. Auf dem „swopper“ sitzen Sie automatisch „richtig“ und beugen Rückenschmerzen vor, denn jede Sitzhaltung ist in Ordnung, die beste ist die nächste! . Swoppen ist Fitness- und Gesundheitstraining im Büroalltag. Ganz nebenbei. Viel Spaß!