

3 Steps



In 3 Schritten zur richtigen Sitzhaltung

Jeder weiß, dass eine richtige, gerade Position des Rückens (Wirbelsäule) wichtig ist während des Sitzens um Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Sitzen ist schwere Arbeit für den Körper und stellt hohe Ansprüche vor allem an Diskus und Muskulatur.

90 % der Menschen die einen sitzenden Beruf ausüben, haben irgendwann mit einer Art von Rückenbeschwerden zu tun. Der Grund dafür ist, dass die meisten in eine (gezwungenermaßen) gebogener Haltung sitzen.

Rückenbeschwerden sind die häufigste Ursache für ein Arztbesuch. Sie gehören zu den Hauptgründen für einen vorzeitigen Renteneintritt. Einen Tag krankheitsbedingten Arbeitsausfall kostet den Arbeitgeber durchschnittlich 500 €.

Was passiert in der Wirbelsäule wenn eine gebogene Haltung eingenommen wird?

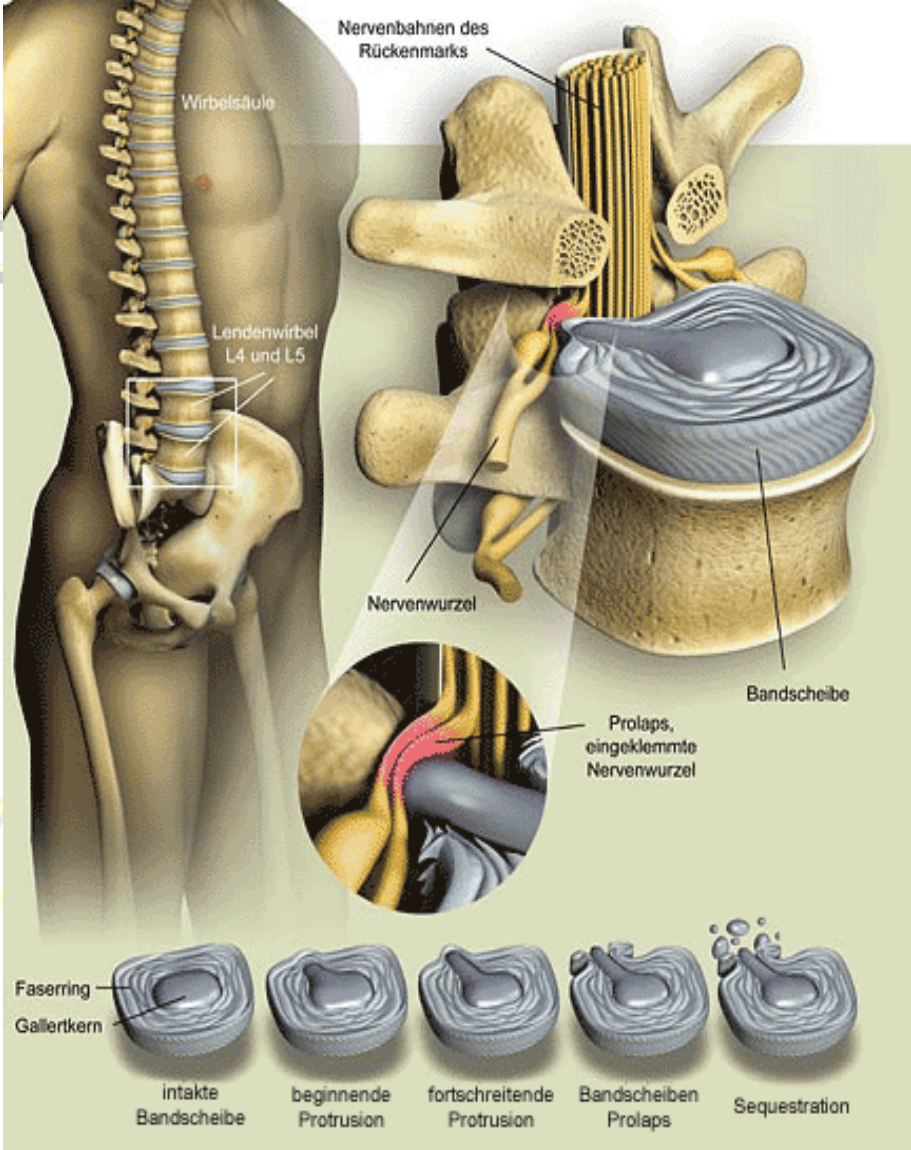
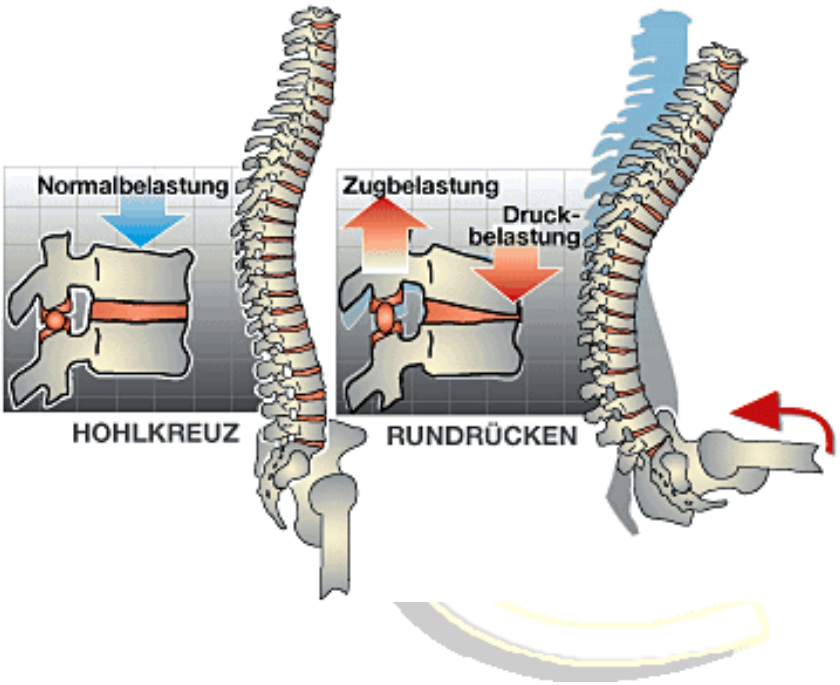


Durch die Wölbung des Rückens entsteht auf die Vorseite der Wirbel ein erhöhter Druck.

Dadurch wird der Diskus(Bandscheibe) nach hinten gedrückt.

Wenn diese Belastung lang genug anhält, kann der Diskus beschädigt oder gereizt werden, auch Bandscheiben - Vorfälle genannt.

Der Inhalt vom Diskus, ein Gel-Kern, und das Material des Diskus selbst, können so auf die Wirbelsäule, den Nerven oder das Rückenmark treffen. Das Resultat können Schmerzen, Muskel- bzw. Gefühlausfall sein.



Eine schlechte Sitzhaltung ist anstrengend und kann auf Dauer Rückenbeschwerden verursachen.

Mit Hilfe dieses ergonomischen Sitzkissen können Sie Ihre Sitzhaltung optimalisieren und damit Rückenschmerzen / Beschwerden vermeiden und lindern.

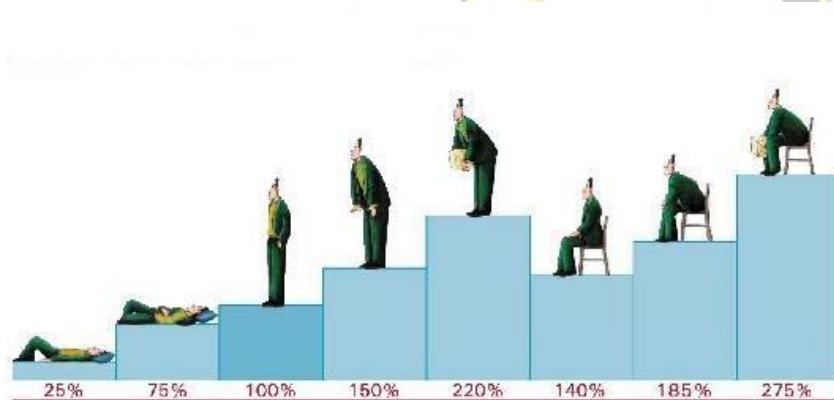
Sie können mit dem 3steps System eine optimale Haltung aufbauen.

Es bleibt aber wichtig die Rückenposition regelmäßig zu ändern.

Auch in der meist optimalen aufrechten Sitzposition entstehen erhöhte Belastungen im ganzen Wirbelsäulenbereich bis um 140 % Ihres Körpergewichtes.

Siehe unten

Selbst das beste korrigierende System kann das nicht ändern.



Ein kleines Rechenbeispiel.

Wenn Sie pro Tag 8 Stunden sitzen (auch abends, Fernsehen, Kino, Essen, etc.) können wir die folgende Berechnung machen:

Körpergewicht = 80 Kg

Rückenbelastung (80 Kg – Beinen) = 55 Kg x 140% = 77 Kg

77 Kg x 60 (Sekunde) x 60 (Minute) x 8 (Stunde) x 5 (Arbeitstage) x 4 (Wochen) x 12 (Monate) =

532.224.000 Kg

Belastung die Ihren Rücken im Jahr verarbeiten muss.
Das sind:

28.011 x



„**Die beste Sitzhaltung ist... die nächste!**“ lautet ein Spruch, der zeigt wie wichtig eine aktive Sitzhaltung ist. Aber weil die (Arbeits-) Situation das meistens nicht erlaubt oder das Wissen fehlt, ist es sehr wichtig in der Zeit, in der Sie Ihre Haltungsposition nicht ändern, die Rückenposition optimal einzustellen und zu behalten.

Eine Fehlhaltung hat zu Folgen:



- 1 Kopfschmerzen
Schulter-/Nackenbeschwerden
Konzentrations-Probleme
- 2 Rückenbeschwerden
- 3 Schlechte Atmungsfunktionen
eingeschränkte Magen-/Darm
Funktion
- 4 Durchblutungs-Störungen der
Beine (Krampfadern)

Wieso ein neues System, es gibt doch schon ein (Keil) Sitzkissen?

Bei der Benutzung des „normalen“ Keilkissens gibt es folgende Probleme:

- Nach einige Stunden oder Tage entstehen (mehr) Schmerzen.
- Der Sitzende rutscht vom Kissen runter.
- Bei vielen treten Durchblutungsstörungen in die Beine auf.
- Das Kissen ist zu hart, unkomfortabel

Das **Steps** System löst all diese Probleme!

Die korrigierende Funktion dieses ergonomischen Kissens um die optimale Rückenhaltung zu bekommen wird in mehrere Schritten aufgebaut, sodass der Rücken (oder besser gesagt die Rückenmuskeln) sich langsam an die notwendige Änderungen gewöhnen kann.

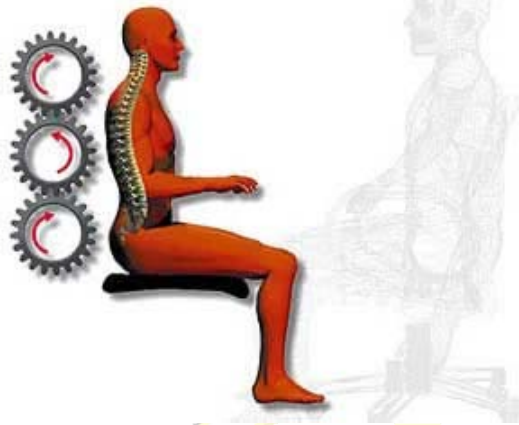
Die Muskeln bekommen Zeit sich anzupassen.

Sie werden trainiert um die neue korrekte Haltung annehmen zu können.

Im Vergleich:

Wenn Sie einen Marathon laufen möchten müssen Sie auch mehrere Tage trainieren.

Durch das Benutzen des Sitzkissens kippt das Becken nach vorne (Hohlkreuz), das Brustbein kommt dabei hoch und die Wirbelsäule wird automatisch gerade positioniert. Diese Haltung bringt eine verantwortliche Spannung in die Rückenmuskeln und Ihr Rücken wird hierdurch stark entlastet.



Die obere korrigierende Schicht vom Kissen (STEP1) ist aus verschiedenen Materialien aufgebaut, sodass nicht nur der Sitzkomfort stark verbessert wird, sondern auch verhindert wird, dass Sie beim Sitzen vom Kissen abrutschen. Weiterhin bewirkt diese Oberschicht, dass Druckstellen an der Sitzfläche stark reduziert werden und die Durchblutung der Beine so wenig wie möglich gestört wird.

Wie funktioniert das **Steps** System?

Der erste Schritt fängt an mit STEP 1.

Kissen 2 und 3 werden aus dem Kissensystem entfernt.

Achten Sie bitte darauf, dass die Zahlen sich immer nach oben im Kissensystem befinden!

Nach einem Monat, wenn die Wirbelsäule sich an seine neue Position gewöhnt hat und Sie sich ohne Beschwerden setzen können, folgt STEP 2.

Sie bringen für diesen Schritt das zweite Kissen mit Nummer 2 UNTER das erste Kissen im Sitzsystem ein. Das STEP 1 Kissen bleibt immer oben.

Nach dem zweiten Monat ist der Moment da für STEP 3. Sie bringen dann das dritte Kissen im Sitzsystem ein.

Es ist möglich, dass Ihr Rücken längere Zeit braucht, sich an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.

Warten Sie dann etwas länger, ehe Sie zum nächsten Schritt übergehen.

Schneller zum nächsten Schritt (kürzer als ein Monat) ist absolut nicht sinnvoll.

Auch ist es möglich, dass jemand mit einer geringeren Körpergröße oder Körpergewicht den dritten Schritt (STEP 3) gar nicht benötigt, um zur optimalen korrigierten Haltung zu kommen.

Weil die korrigierende Wirkung dieses ergonomischen Sitzkissens zur optimaler Haltung in Schritten aufgebaut

wird, und so sich der Rücken langsam an die notwendige Änderung gewöhnen kann, bietet das 3 STEPS System somit DIE individuelle Lösung und ist für jeden geeignet, sowohl für zu Hause als auch im Berufsleben.



Ergonomische Sitzposition Einstellungen

