

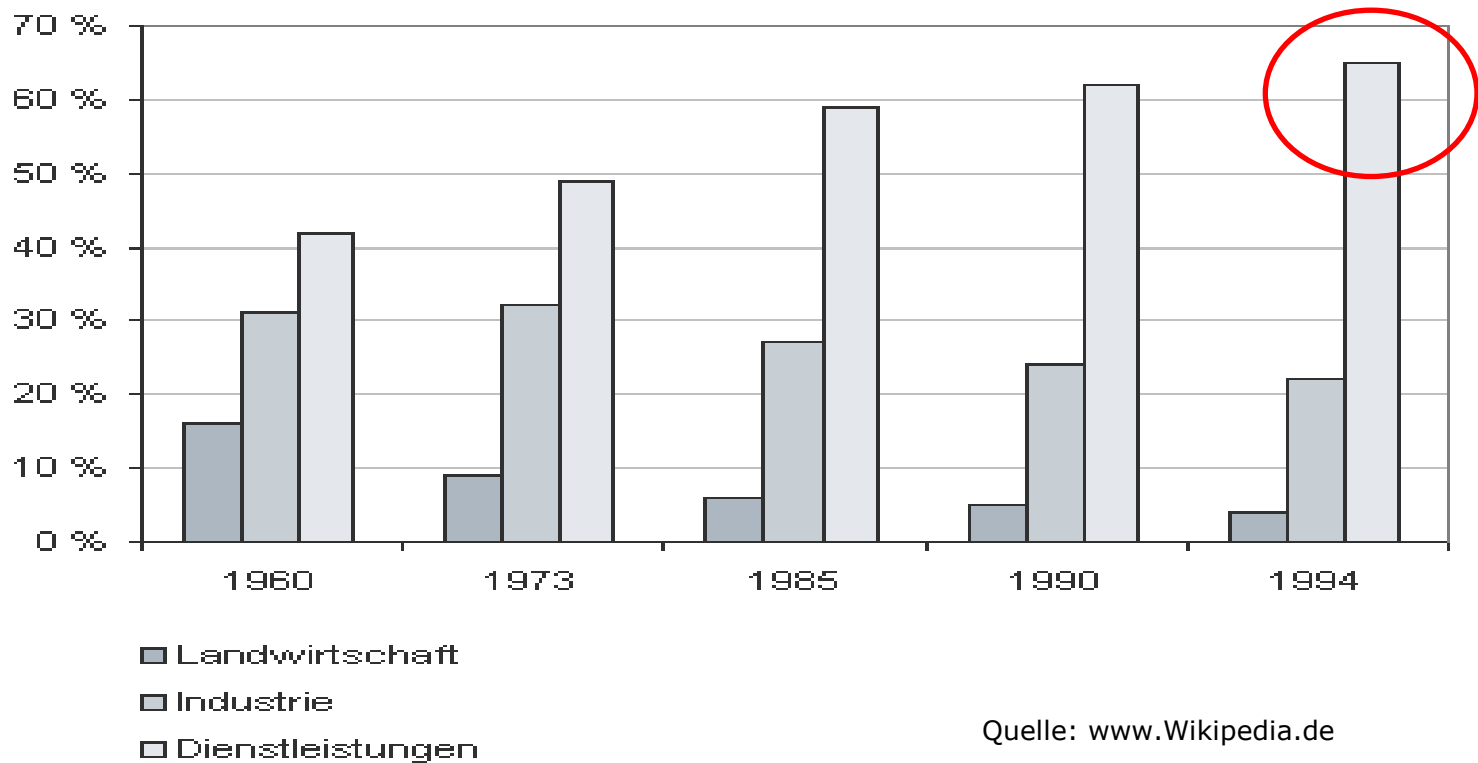
Sporttherapeutischer Ausgleich zur beruflichen Alltagsbelastung

Einsatzmöglichkeiten von Swingbike,
Swingtrainer und Relactiver

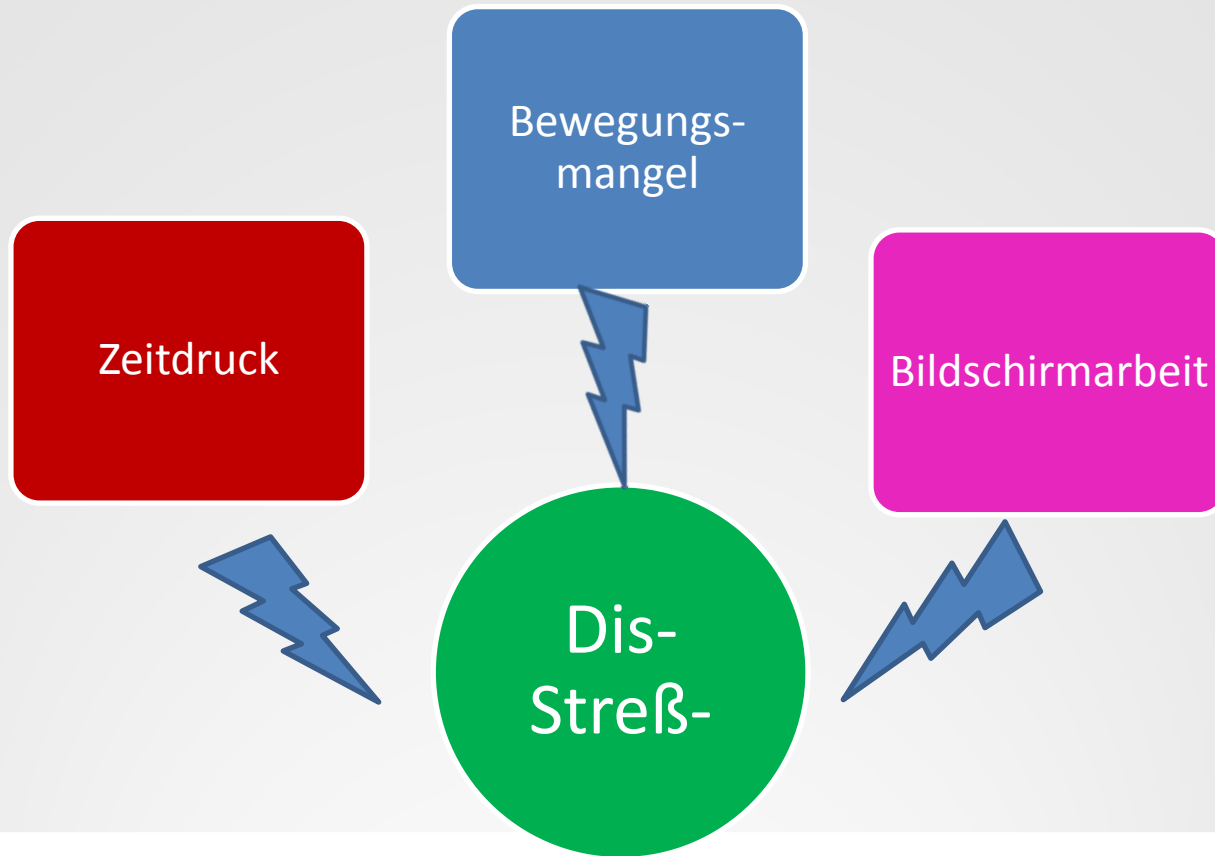
Referentin: Marie Louise Vogel

Dienstleistungsgesellschaft 1994 in Deutschland: 65%

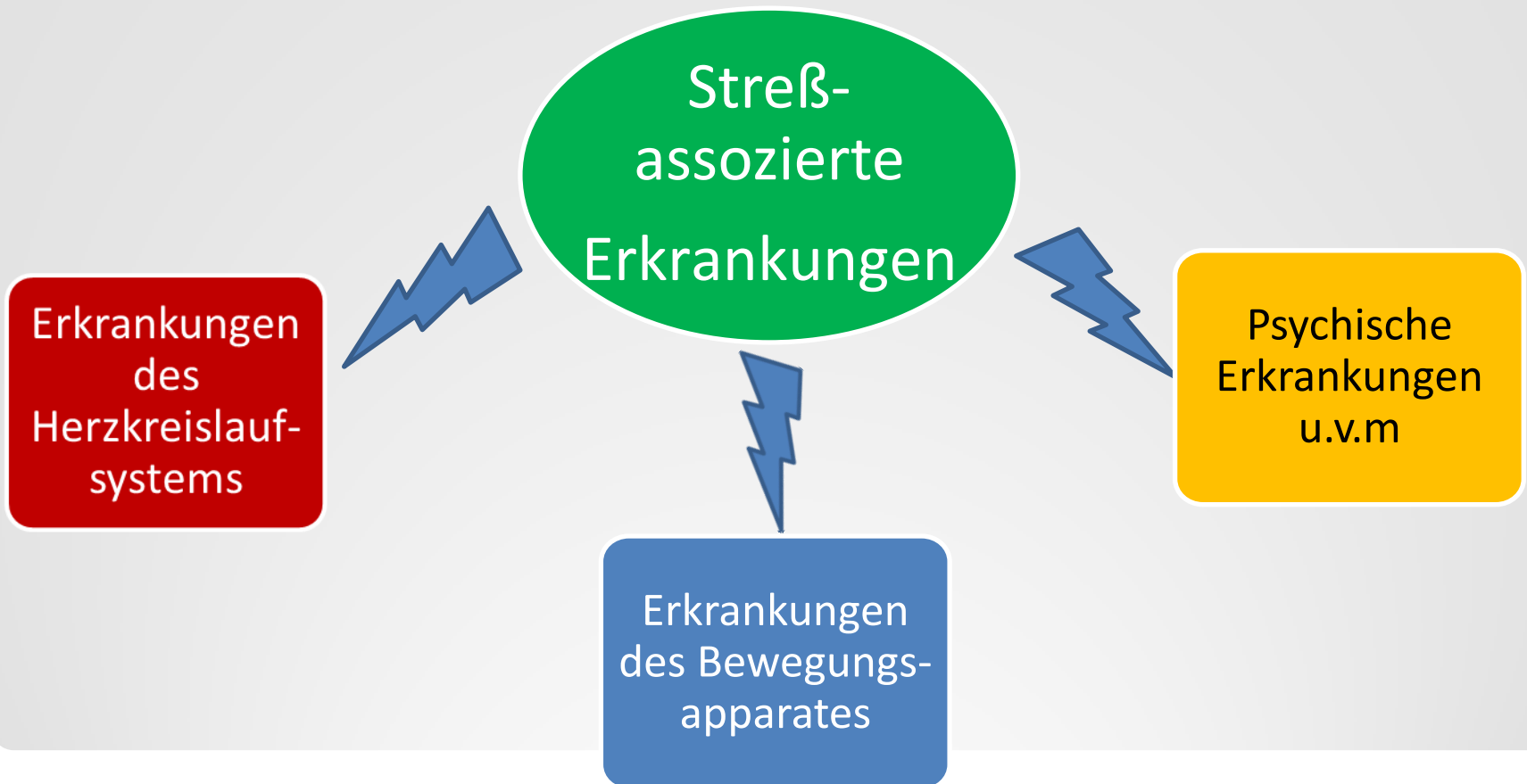
Sektorale Verteilung der Beschäftigten in der EG / EU
in % der Gesamtbeschäftigten



Dienstleistungsgesellschaft in Deutschland = 65%



“Zivilisationskrankheiten“



Erkrankungen des Bewegungsapparates

- Rückenschmerzen, Hüft- und Kniegelenksarthrose häufigste Reha-Diagnosen (Stand 2003, Quelle: Statistisches Bundesamt)
- Therapie:
Sport/ Bewegung



Beispiele für besonders geeignete Sportarten



Charakteristika besonders geeignete Sportarten

- Sportarten bei, denen das Körpergewicht vom Gerät getragen wird
- Zyklische Bewegungen
- Stossarme Bewegungen
- Ausgewogene Muskelarbeit (Agonist – Antagonist)

Swingbike,
Swingtrainer und
Relactiver bieten
diese positiven
Effekte wie kein
anderes Fitnessgerät!



Weitere wichtige
Funktion:
Der Passivmodus

Vorteile der CPM für die Gelenkfunktion (SALTER 1989)

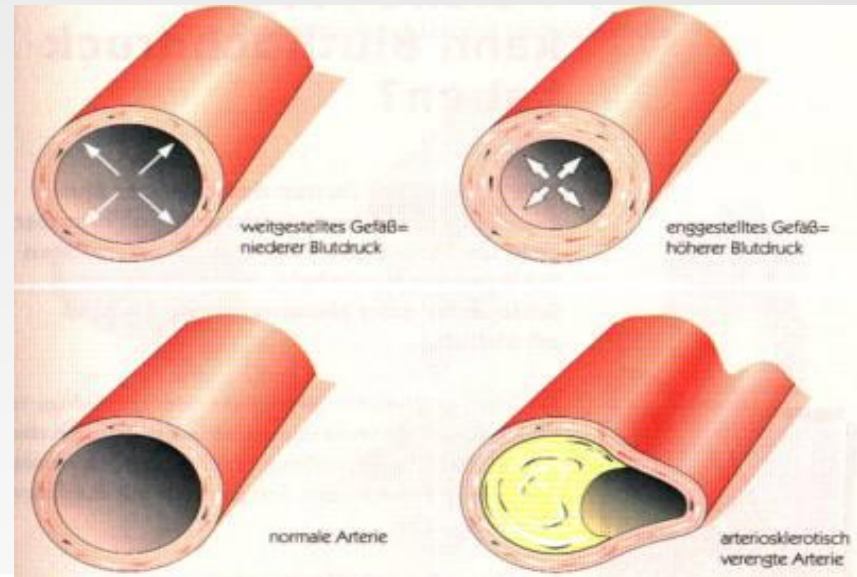
- Optimierung des Gelenk- und Knorpelstoffwechsels
- Schnellere Heilung gelenknaher Strukturen
- Qualitativ bessere Knorpelheilung (geordnete Faserausrichtung)

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems

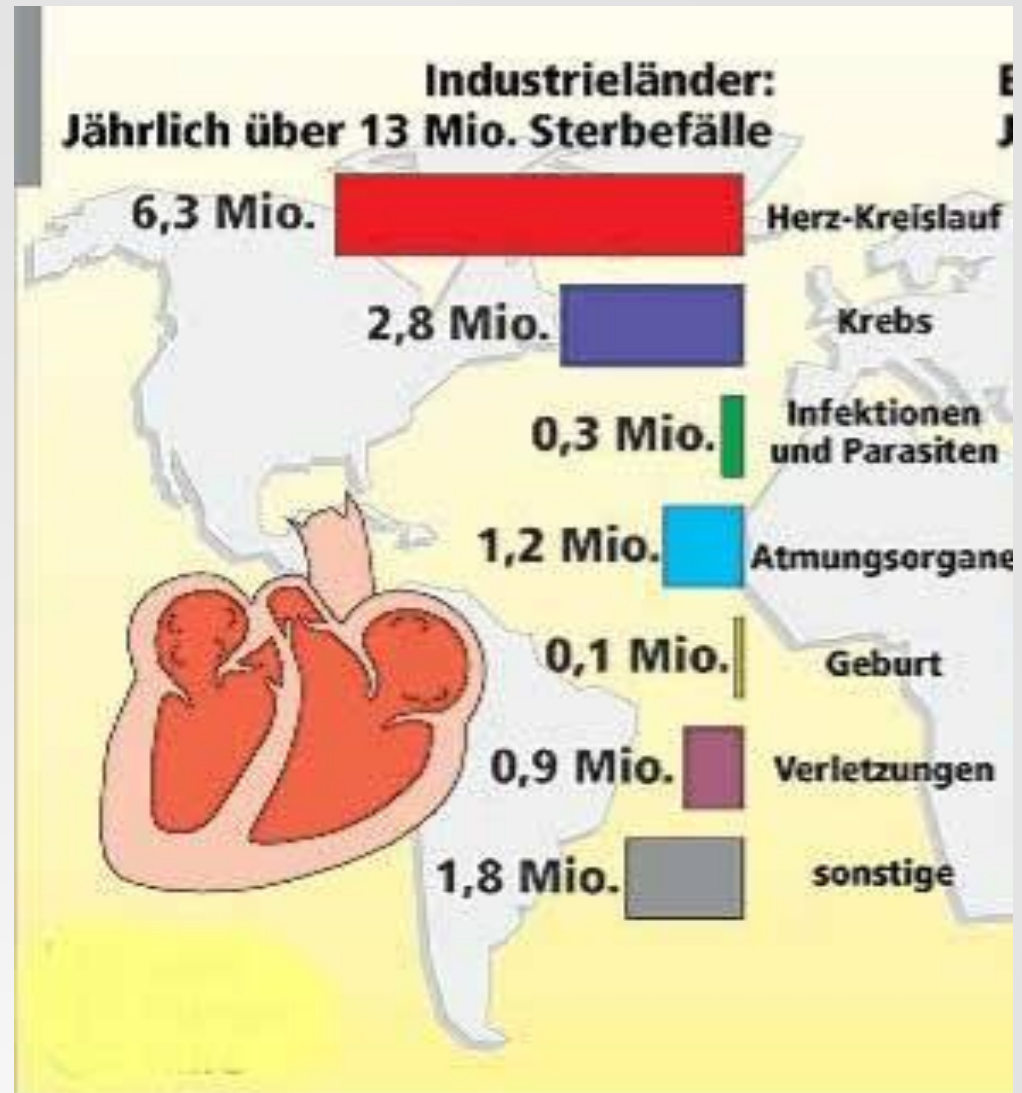
Bewegungsmangel + Fehlernährung =>
Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck...

=> Schäden am
Gefäßsystem,

=> Erhöhtes
Herzinfarkt- bzw.
Schlaganfallrisiko



Häufigste
Todesursache
in den
Industrie-
ländern !



Günstige Effekte von HerzKreislauftraining



- => generalisierte Anpassung
- Bessere Kapillarisation
- => Blutdrucksenkung
- => Kardioprotektiver Effekt

! Je mehr Muskulatur eingesetzt wird, desto stärker ist dieser Effekt

**Der
härteste
Gegner:**



Bild: www.soulpix.de

Vorteile von Swingtrainer und Relactiver am Arbeitsplatz

- Auch schon kurze Trainingseinheiten aktivieren das Herz-Kreislaufsystem, ohne dass man sich verausgaben muss.
- Der Passivmodus ist hervorragend geeignet, Muskelverspannungen zu lösen

- **M O T I V A T I O N !**