

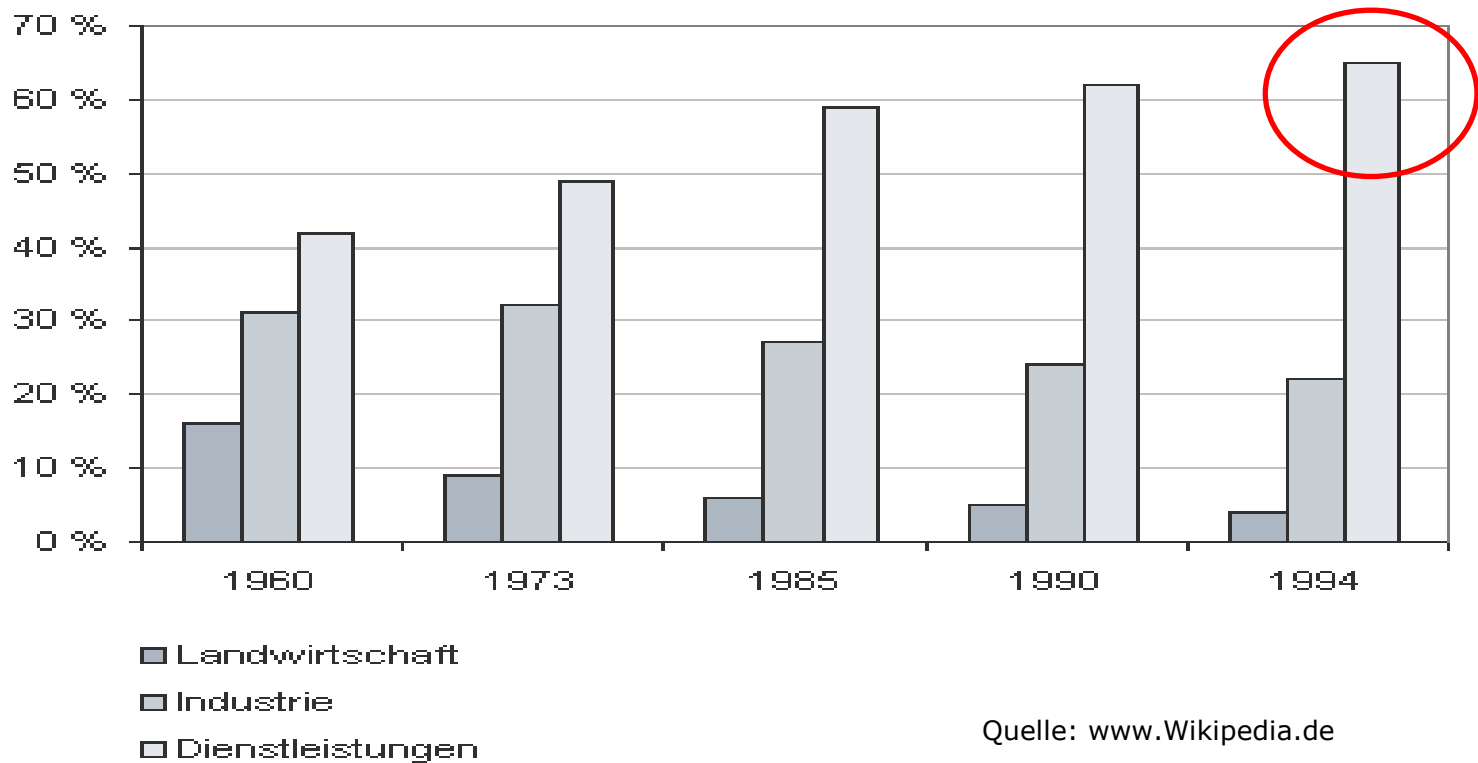
# **Sporttherapeutischer Ausgleich zur beruflichen Alltagsbelastung**

Einsatzmöglichkeiten von Swingbike,  
Swingtrainer und Relactiver

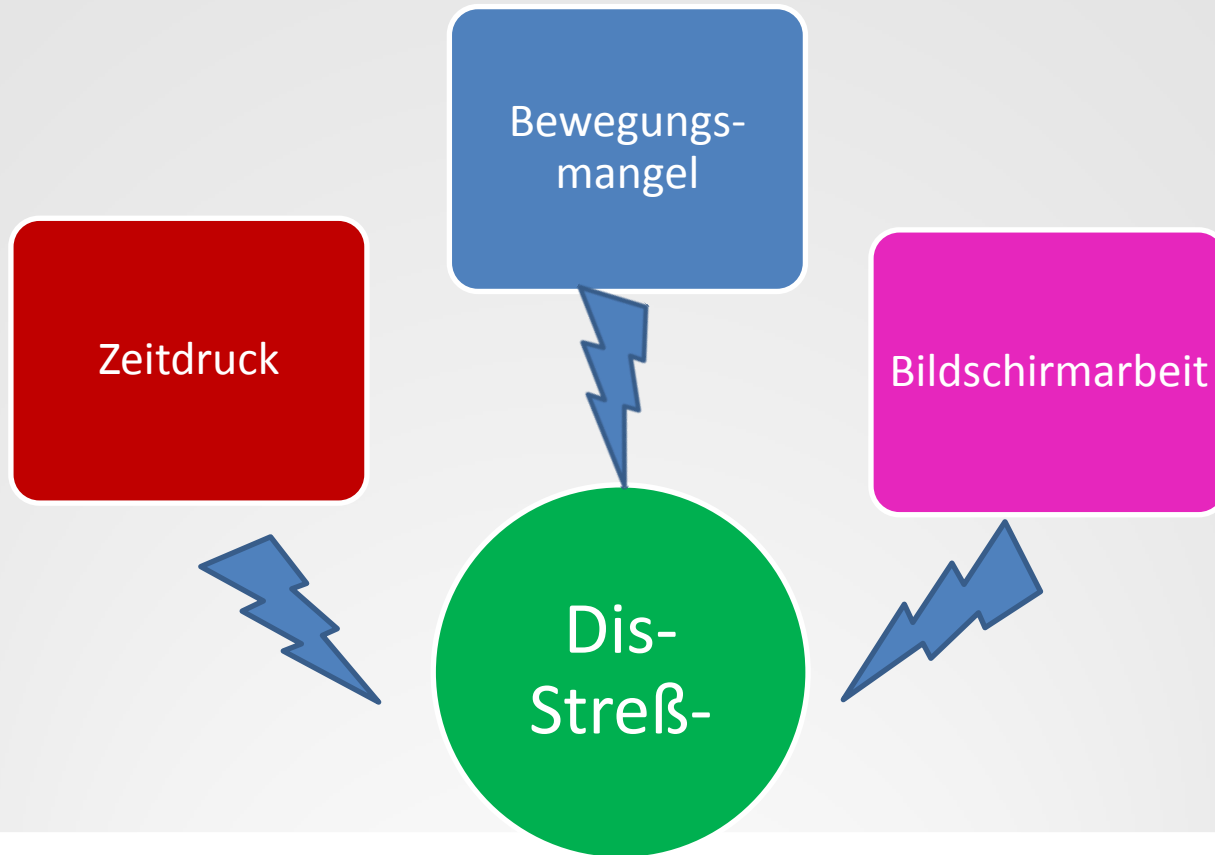
**Referentin: Marie Louise Vogel**

# Dienstleistungsgesellschaft 1994 in Deutschland: 65%

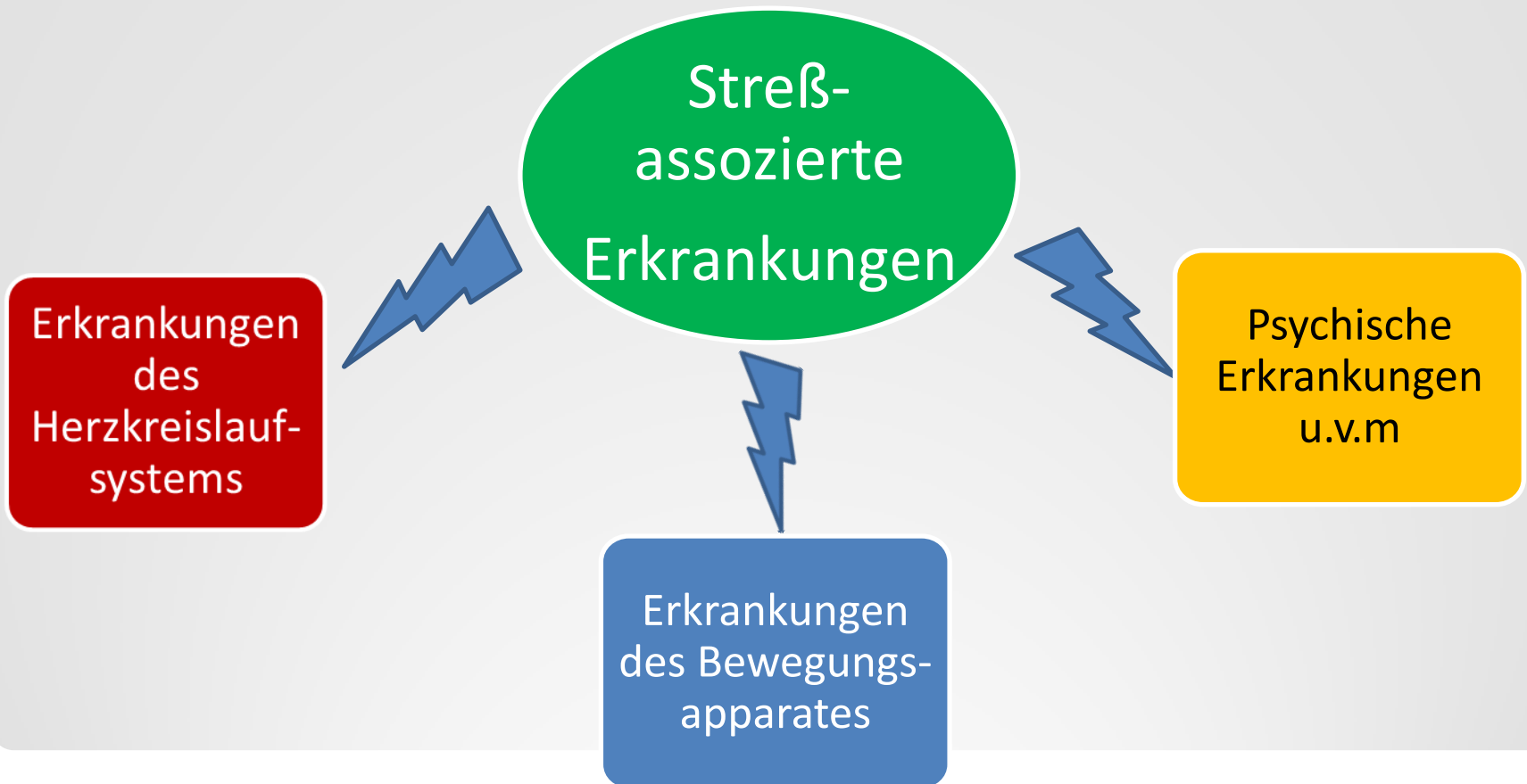
Sektorale Verteilung der Beschäftigten in der EG / EU  
in % der Gesamtbeschäftigten



# 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)

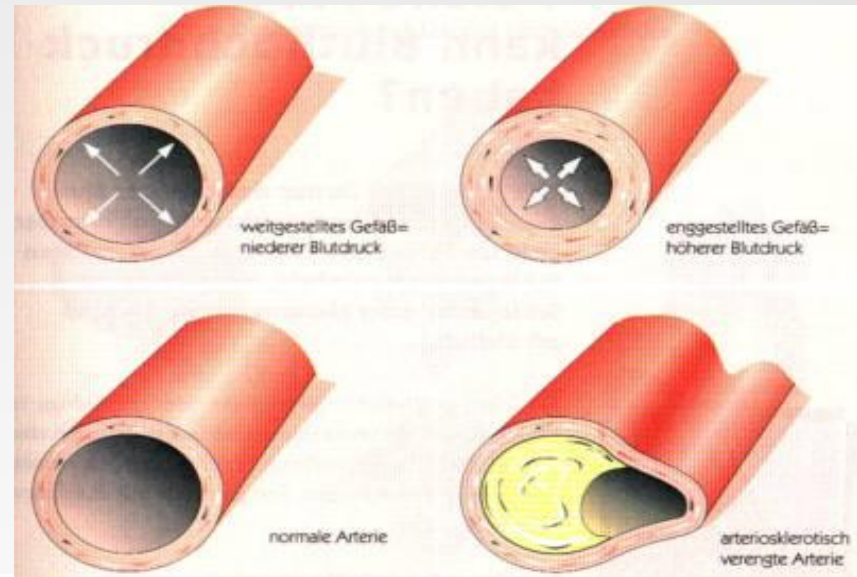
- Optimierung des Gelenk- und Knorpelstoffwechsels
- Schnellere Heilung gelenknaher Strukturen
- Qualitativ bessere Knorpelheilung (geordnete Faserausrichtung)

# Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems

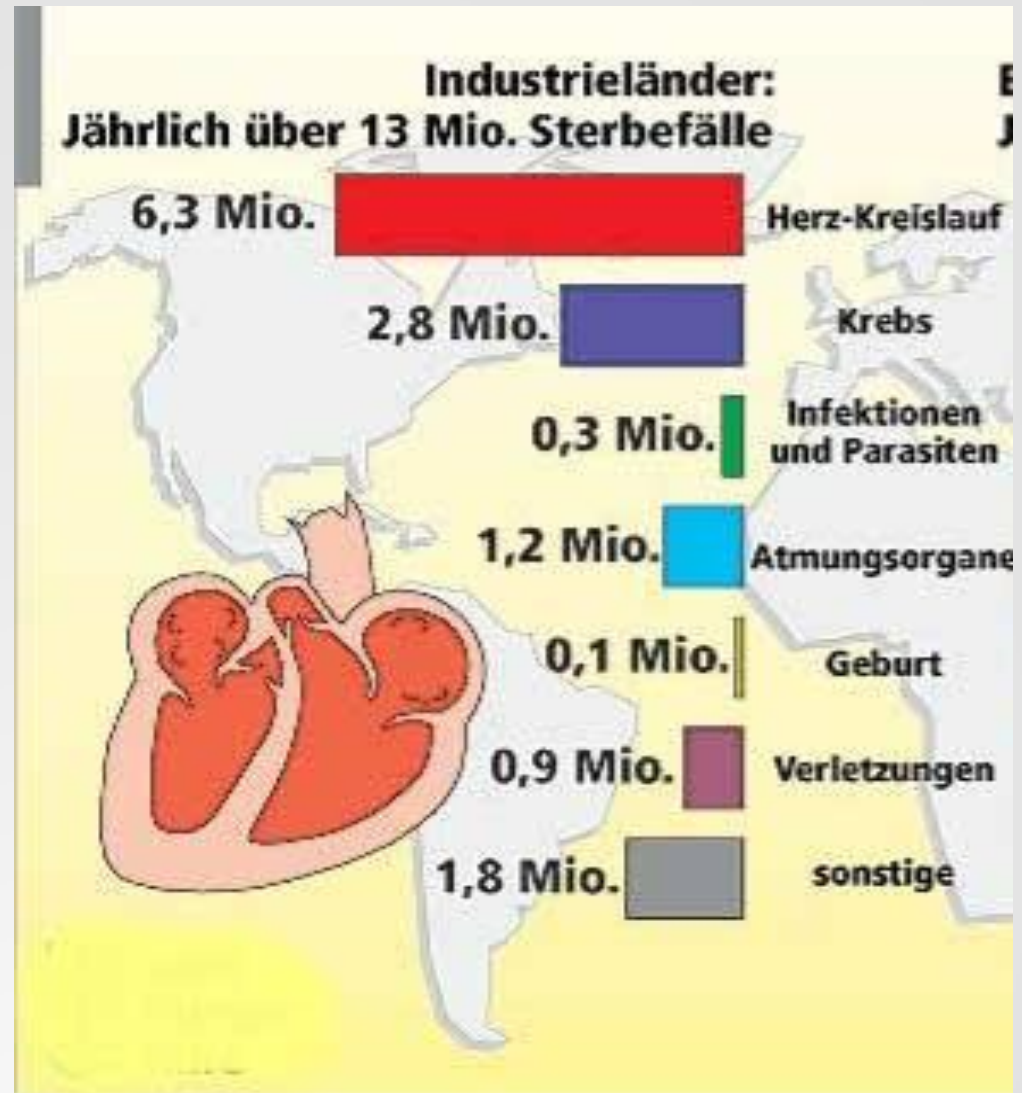
Bewegungsmangel + Fehlernährung =>  
Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck...

=> 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](http://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 !**