

**swopper-Faszien-Training für einen gesunden Rücken**

## Personal Trainer für Faszien: der 3D-Aktiv-Sitz swopper.

Faszien-Training ist der neue Fitnesstrend. Es soll für eine tolle Silhouette sorgen und die ungeliebten Cellulite-Dellen wegbügeln. Es steckt aber noch viel mehr in den zarten Häutchen, die alle Strukturen in unserem Körper umschließen und ihn wie ein Netz durchziehen. Faszien sind flächenmäßig - noch vor der Haut - unser größtes Sinnesorgan mit unendlich vielen Sensoren und haben enorme Auswirkungen auf unsere Beweglichkeit, unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Einmal verklebt, können sie Verspannungen und Rückenschmerzen auslösen. Anschließende Therapien zur Auflösung der Verklebungen kosten viel Zeit und Geld. Mit ausreichender und richtiger Bewegung kann aber starren unbeweglichen Faszien vorgebeugt werden. Ganz einfach geht das im Alltag mit dem Aktiv-Sitz swopper von aeris.

Lange haben Faszien ein Schattendasein geführt. Heute weiß man: Faszien sind nicht nur eine Art „Body Suit“ für Organe, Muskeln, Sehnen und Gelenkkapseln, sondern spielen bei jeder Bewegung des Körpers eine entscheidende Rolle. Funktion und Leistungsfähigkeit des Körpers werden maßgeblich von unseren Faszien beeinflusst.

### **Freie Faszien sichern Beweglichkeit**

Durch einseitige und nicht ausreichende Bewegung verkleben aber die einzelnen Faszienbündel leicht und werden starr und unbeweglich. Die Folgen sind: Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl, eingeschränkte Bewegungen, Energielosigkeit und Erschöpfung. Um dem vorzubeugen und die faserigen Strukturen der Faszien elastisch-geschmeidig zu halten, müssen sie - wie Muskeln, Sehnen und Bänder - trainiert werden. Das Motto lautet also: mehr Bewegung.

### **3D-Sitzen ist faszien-freundlich**

Spezielle Faszien-Trainings boomen deshalb: Ob nach Ninja-Prinzip mit Franklin Ball oder Blackroll - das Angebot ist schier unendlich. Doch die meisten dieser Lösungen erfordern einen Zeitaufwand, den viele in ihrem durchgetakteten Alltag nicht leisten können oder wollen.

Faszien-Trainings müssen aber weder Zeit noch viel Geld kosten. Mit dem **swopper** von **aeris** kann man ganz einfach und nebenbei beim Sitzen lauter unbewusste, effektive Trainingseinheiten durchführen. Denn der 3D-Aktiv-Stuhl verfügt über die einzigartige 3D-Technologie von **aeris**, die zum einen für mehr als doppelt so viel Bewegung sorgt wie auf konservativen Bürostühlen, und die gleichzeitig freie, natürliche Bewegungen beim Sitzen inklusive Schwingen fördert.

## Federne Bewegungen fördern Geschmeidigkeit und Elastizität

Dr. Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG), erklärt es im Detail: „Gesunde Faszien sind feucht und im ständigen Austausch mit dem umgebenden flüssigen Gewebe. Aus dieser fließenden Dynamik heraus können sie sich den unterschiedlichen Bewegungsanforderungen anpassen und leicht über den Muskel gleiten. Wichtig um diese Geschmeidigkeit, Elastizität der Faszien zu erhalten, sind dynamische, federnde Bewegungen, wie beispielsweise beim Hüpfen, Tanzen oder Laufen. Ruckartige Bewegungen sollten eher vermieden werden. Beim Swoppen werden durch den bodennahen Bewegungspunkt des Stuhls und die speziell gelagerte Gasdruckfeder ganz weiche, harmonische, schwingende 3D-Bewegungen möglich, die die faszialen Strukturen durch ständige Be- und Entlastung aktivieren und die Hydratation des Gewebes stimulieren. Die Faszien werden so gut ernährt, bleiben geschmeidig und verhindern somit schmerzhaftes Verkleben.“

## Täglich swopper – täglich Faszien-Training

Da Faszien sich im Gegensatz zu Muskeln langsamer und kontinuierlicher verändern, sind zudem Ausdauer und Regelmäßigkeit beim Faszien-Training gefragt. Kein Problem für den, der täglich auf einem **swopper** sitzt. Denn die federnden Bewegungen werden ganz nebenbei jeden Tag beim Sitzen im Büro oder zuhause durchgeführt. So ist Faszien-Training praktisch, zeitsparend und effektiv, tut obendrein dem Rücken gut und macht dazu auch noch richtig Spaß.

Mehr Informationen zum **swopper** und zu weiteren Produkten von **aeris** sowie zu Händleradressen etc.: [www.aeris.de](http://www.aeris.de), [info@aeris.de](mailto:info@aeris.de)  
Tel.: +49 (0)89/900 506-0.



Bild 1 und 2: Der **swopper** bringt mit federnden Bewegungen die Faszien in Schwung.  
(aeris/Gisela Schenker)



Bild 3: Faszien umspannen unseren gesamten Körper wie ein feines Netz unter der Haut. (© York-Fotolia.com)

Downloaden unter [www.aeris.de](http://www.aeris.de) > Presse, Benutzer: aeris\_press, Passwort: press\_photo oder anfordern unter [presse@aeris.de](mailto:presse@aeris.de).

## Pressekontakt:

**aeris** GmbH

Presse & Öffentlichkeitsarbeit

Sabine Woettki

Hans-Stießberger-Straße 2a

85540 Haar bei München

Tel.: +49 (0)89 / 900 506 – 48

Fax: +49 (0)89 / 903 939 – 1

Mail: [sabine.woettki@aeris.de](mailto:sabine.woettki@aeris.de)

[www.aeris.de](http://www.aeris.de)

## Firmenprofil aeris GmbH

Die **aeris** GmbH mit Sitz in Haar bei München ist seit fast 20 Jahren spezialisiert auf innovative Aktiv-Sitz-Möbel für den Office-, Objekt- und Privatbereich. Sie gehört zu den innovativsten Unternehmen im deutschen Mittelstand. Im Bereich der 3D-Aktiv-Stühle ist die Firma **aeris** mit ihren Produkten Marktführer in Europa.

Die **aeris**-Philosophie heißt „Leben in Bewegung“. Alle Produkte folgen diesem Konzept und ermöglichen ergonomisch durchdachte Bewegung im Berufsalltag als Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden, Produktivität und Leistungskraft.

**aeris** entwickelte den ersten dreidimensional beweglichen Sitz der Welt, den **swopper**. Dieser revolutionierte den Bürostuhlmarkt und den Berufsalltag - den Bereich des Lebens, der in den Industrienationen rund 80 % des Tages einnimmt und der hauptverantwortlich für den gesundheitsschädlichen Bewegungsmangel ist: das Sitzen. Alle **aeris**-Produkte - **swopper**, **swoppster**, **muvman**, **3Dee** und **oyo** - fordern und fördern permanent Bewegung beim Sitzen. Das erhöht die Lebens- und Leistungsqualität und wirkt am Arbeitsplatz typischen Büro- und Zivilisationskrankheiten entgegen - von Rückenschmerzen und Verspannungen, über Bluthochdruck und Diabetes bis hin zu Herz-Kreislaufproblemen und Übergewicht. Die **aeris**-Aktiv-Sitze machen mehr als doppelt so viel Bewegung beim Sitzen möglich wie herkömmliche Bürostühle. Sie sind weltweit anerkannt und mehrfach international prämiert.

Die Aufnahme der Firma **aeris** 2007 in die TOP 100-Liste der innovativsten Unternehmen im deutschen Mittelstand belegt das Potenzial und die Dynamik der Firma, die ihren Erfolg durch zunehmende Internationalisierung und eine stetige Ausweitung des Portfolios permanent festigt und ausbaut. Die Firma **aeris** beschäftigt rund 50 Mitarbeiter und vertreibt ihre Produkte international. [www.aeris.de](http://www.aeris.de), [info@aeris.de](mailto:info@aeris.de), +49(0)89/900 506-0.