



# Rückenfitness mit **ERGO**<sup>®</sup> das Sitzmobil



**LÖFFLER**  
*die bewegen*



- Nach wissenschaftlichen Untersuchungen haben 80% aller Erwachsenen Rückenprobleme.
- Den runden Rücken und den eingeklemmten Bauch beim Sitzen kann man schon bei Kindern beobachten und nachweislich feststellen.
- Die Forderung nach einer Sitzschule wird angesichts der zunehmenden Haltungsschwächen immer dringlicher.
- Untersuchungen zeigen, dass sich neben diesen körperlichen Veränderungen auch ungünstige Verhältnisse beim Sitzmobiliar und die allgemein fehlende Gesundheitsorientierung negativ auswirken.



Für das Sitzen gibt es keine angeborenen Bewegungsmuster. Gesundes Sitzen kann aber erlernt werden.

Dieses Praxisheft zeigt vielfach erprobte, rückenfreundliche Bewegungseinheiten, die sie problemlos in ihren Tag einflechten können.

Wenn Sie dann noch zweimal täglich 5-10 Minuten auf dem **ERGO** - das Sitzmobil® trainieren, wird ihr Rücken wieder geschmeidig, kräftig und gesund.

**Ihr Rücken wird es Ihnen danken.**

**Viel Spaß beim Sitzen  
und Bewegen!**



# Dein Trainingspartner stellt sich vor

## Gesund sitzen ist leicht

Du sitzt auf mir beweglich und gesund, weil dadurch die Rückenmuskulatur gekräftigt wird.

Ich wirke vorbeugend gegen Haltungsschäden und animiere stets zu einer aufrechten Sitzhaltung. So kannst Du deinen natürlichen Bewegungsdrang im Sitzen mit mir ausleben.

## Ich bin ein Leichtgewicht, wiege nur 6,4 kg und passe unter jeden Tisch.

Meine Größe ist variabel, ich wachse mit, egal ob Du 6 oder 99 Jahre alt bist.

Stöße kann ich gut abfangen, weil ich eine stoßabsorbierende Dämpfung besitze.

Mein Kleid – mein Bezugsstoff – wird selbstverständlich nicht verklebt. Es ist strapazierfähig und schafft ein angenehmes Sitzklima.

Bei mir werden bevorzugt natürliche, nachwachsende Rohstoffe verwendet.

Ich komme aus Deutschland, bin also made in Germany.

## Dies ist meine Höhenverstellung.

Drücke oder ziehe mit einer Hand an meinem Ring und entlaste den Sitz, schon wachse ich.

Drücke oder ziehe noch einmal, bleibe sitzen und ich werde kleiner.

## Was andere von mir halten:

Natürlich habe ich ein GS-Zeichen und bin von der LGA Nürnberg ergonomiegeprüft.

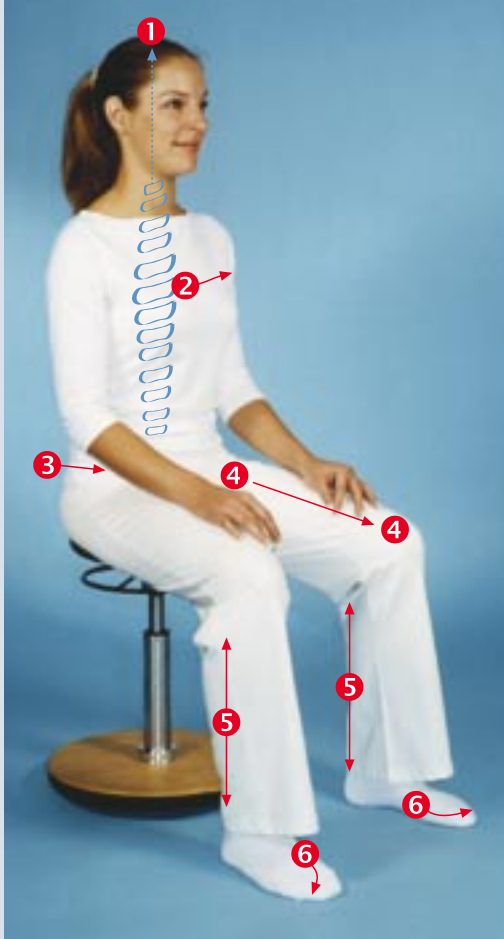
Den Ideen aus der Rückenschule verdanke ich mein Leben.

Die Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/Innen e.V., ein Verband von Sportlehrern und Physiotherapeuten, hat mich geprüft und empfiehlt auf mir zu sitzen.

Der IGR e.V. hat auch das Trainingsprogramm für mich entwickelt.



## Setzen Sie sich langsam auf den ERGO - das Sitzmobil®. Sie sitzen auf einem hochbeweglichen Sitz- und Therapiegerät!



1. Der Kopf bildet die natürliche Verlängerung der Wirbelsäule.
2. Das Brustbein ist leicht angehoben.
3. Das Becken kippt etwas nach vorne.
4. Die Oberschenkel sind von der Hüfte zum Knie hin leicht abwärts geneigt.
5. Die Unterschenkel stehen senkrecht.
6. Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auf den Boden. Und richten Sie die Fußspitzen leicht nach außen.



✓ **Schultern locker hängen lassen**

✓ **Ziehen Sie die Schulterblätter hinten nicht zusammen.**

Stellen Sie sich vor, ihr Kopf wird, wie bei einer Marionette, von einem Faden nach oben gezogen.



- ✓ Das Übungsprogramm der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/Innen e.V. hält ihren Rücken fit.
- ✓ Nur zweimal täglich 5-10 Minuten Training genügen, um eine deutliche Leistungssteigerung zu erzielen.
- ✓ Nutzen Sie ihren **ERGO** - das Sitzmobil® überall zu Hause oder im Büro. Sie können beim Sitzen, z.B. in der Küche, beim Essen, am Computer oder sogar vor dem Fernseher Kraft, Mobilität und Balance wiedergewinnen.
- ✓ Sitzen auf dem **ERGO** - das Sitzmobil® verbessert ihr Bewegungsgefühl. Haltungsprobleme sind sehr häufig nicht nur ein Problem der Muskelkraft, sondern auch des Körper- und Bewegungsgefühls.
- ✓ Selbst wenn Sie nicht mit dem **ERGO** - das Sitzmobil® trainieren, hilft das Sitzen auf dem **ERGO** - das Sitzmobil® ihrem Rücken. Sitzen auf dem **ERGO** - das Sitzmobil® ist der beste Weg, um Kraft und Beweglichkeit ihres Rückens beim Sitzen zu steigern.

**Die folgenden Übungen können Sie leicht in den Alltag einbauen. Die Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/Innen e.V. hat drei Übungsblöcke für Sie vorbereitet.**

- 1. Die Rücken-Wachmacher aktivieren, lockern und mobilisieren ihre Muskeln**
- 2. Die Rücken-Kraft-Maxe steigern ihre Kraft und straffen den Körper**
- 3. In der Rücken-Tigerschule dehnen sie verspannte Muskeln**

Üben Sie nur so intensiv wie es Ihnen gut tut. Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Intensität und Anzahl der Wiederholungen allmählich. Es dürfen keine Schmerzen auftreten. Fragen Sie bei Bedarf ihren Physiotherapeuten oder Rückenschullehrer.

- Wiederholen Sie die Übung 8-15 mal (eine Serie)
- Trainieren Sie in Serien
- Wiederholen Sie die Serien nach einer kurzen Pause
- Halten Sie die Spannung bei den Halteübungen 10-15 Sekunden,  
... kurze Pause, Wiederholungen

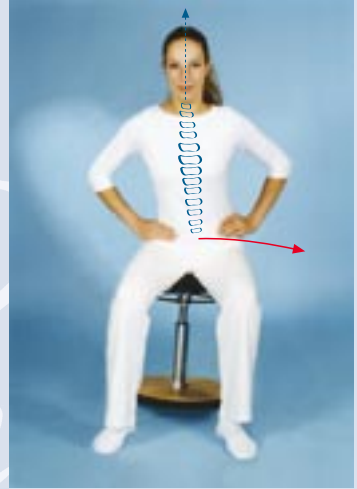
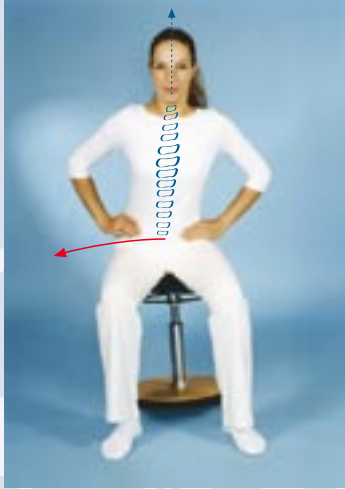
**Führen Sie alle Übungen langsam und ruckfrei aus. Atmen Sie ruhig weiter und pressen Sie beim Atmen nicht.**



## Seitkippung

Jede Seite 8-15 mal

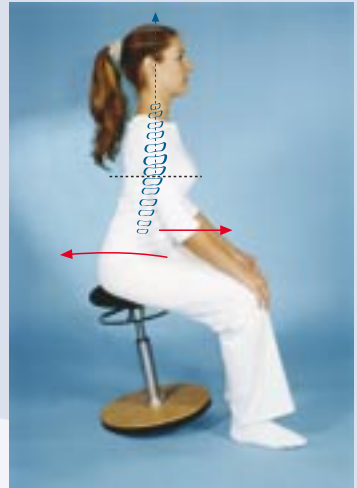
- Becken und Hüfte werden abwechselnd zur Seite geschoben.
- Der **ERGO** - das Sitzmobil® bewegt sich dabei nach links und rechts, das Becken wird abwechselnd hochgezogen.
- Das Gewicht wird auf die linke und rechte Gesäßhälfte verlagert.
- Der Kopf und die Brust bleiben aufrecht in der Ausgangsposition.



## Beckenkippung

Jede Seite 8-15 mal

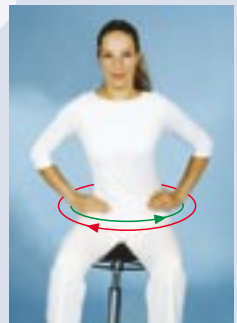
- Das Becken wird nach vorne und nach hinten geschoben.
- Der **ERGO** - das Sitzmobil® bewegt sich dabei vor und zurück.
- Bei der Vorwärtsbewegung schiebt das Becken die Sitzfläche nach vorne. Die Lendenwirbelsäule wird eingerollt. Bei der Rückwärtsbewegung geht der Bauch nach vorne.
- Der Kopf und die Brust bleiben wieder aufrecht in der Ausgangsposition.



## Beckenkreisen

Jede Seite 8-15 mal

- Die Bewegungen aus den ersten beiden Übungen werden miteinander verbunden.
- Die Körperhaltung ist dabei genauso wie bei den ersten beiden Übungen.
- Das Becken kreist um die Körperachse, der Oberkörper ist im Lot.
- Die Übung wird abwechselnd **links-** und **rechtsherum** ausgeführt.

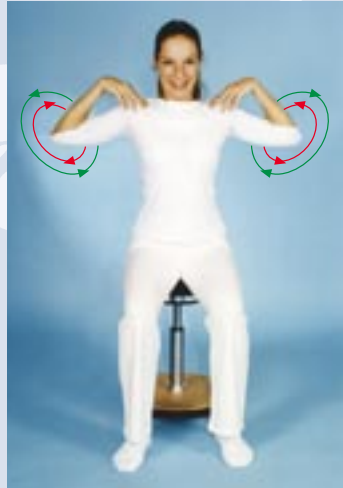




## Achterbewegung

Jede Seite 8-15 mal

- Die Bewegungen aus den ersten Übungen werden variiert.
- Das Becken beschreibt eine Achterbewegung um die Körperachse, der Oberkörper ist im Lot.
- Die Übung wird abwechselnd nach vorne und zur Seite hin ausgeführt.
- Ändern Sie zwischendurch die Bewegungsrichtung



## Schulterkreisen

Beide Seiten 8-15 mal

- Setzen Sie ihre Finger auf das Schultergelenk. Der Oberarm bildet einen rechten Winkel zum Oberkörper.
- Die Ellbogen zeichnen kleine Kreise in die Luft.
- Führen Sie die Bewegung **vorwärts** und **rückwärts** aus.
- Sie können diese Bewegung später durch verschiedene Richtungswechsel variieren.



## Muskel- und Venenpumpe

Jede Seite 8-15 mal

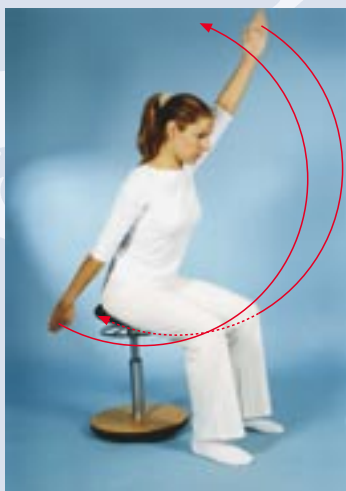
- Die Arme seitlich abstützen, das Bein wird bis in die Horizontale gehoben und gehalten.
- Der Fuß wird gestreckt und wieder angezogen und beschreibt dann mehrmals einen Kreis.
- Die Übung wird abwechselnd mit dem linken und rechten Bein ausgeführt.
- Bei der Übung auf die Körperspannung achten



## Beine

8-15 mal

- Den **ERGO** - das Sitzmobil® herunterfahren.
  - Den Oberkörper nach vorne neigen, der Rücken bleibt gerade.
  - Das Gesäß anheben, die Fingerspitzen bleiben im Kontakt mit dem **ERGO** - das Sitzmobil®.
  - Die Übung ganz bewusst sehr langsam ausführen.
- Je langsamer sie üben, desto intensiver ist die Wirkung.



## Rücken

8-15 mal

- Den **ERGO** - das Sitzmobil® hochfahren
- Den Oberkörper wieder nach vorne neigen, der Rücken bleibt gerade.
- Die Arme bewegen sich gegen- gleich am Körper vorbei auf und ab.
- Langsame Bewegungen und auf Körperspannung achten.
- Variante: Beide Arme bewegen sich parallel zum Körper auf und ab.



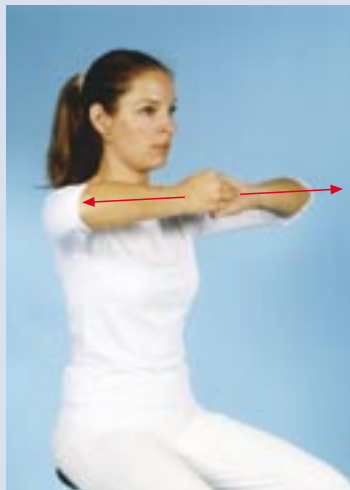
## Bauch und unterer Rücken

8-15 mal

- Den **ERGO** - das Sitzmobil® ganz herunterfahren
- Aufrecht sitzen, die Beine so weit wie möglich ausstrecken. Füße bleiben auf dem Boden.
- Arme verschränkt auf die Brust legen.
- Mit geradem Rücken nach vorne neigen, den Rücken nicht einrollen, der Oberkörper bleibt in Spannung, die Position kurz halten.
- Zurückneigen soweit wie möglich, kein Hohlkreuz bilden und die Position kurz halten.

Ganz langsam üben!

So beugen Sie vorzeitigem Verschleiß und Schmerzen vor.



## Arme, Brust und Schultern

8-15 mal

- Sie sitzen aufrecht auf dem **ERGO** - das Sitzmobil® und heben die Arme seitlich hoch.
- Die Ellenbogen zeigen nach außen und die Finger sind vor der Brust ineinander verschränkt.
- Jetzt ziehen Sie kraftvoll nach außen und halten die Spannung drei Sekunden. Die Arme kurz absetzen und die Verschränkung der Finger wechseln.
- Danach drücken Sie die Hände vor der Brust kraftvoll gegeneinander und halten wiederum kurz die Spannung (Haltung siehe Bild)

## Oberkörper

8-15 mal

- Aufrecht sitzen, der Oberkörper ist gespannt.
- Nehmen Sie die Hände vor den Körper und führen Sie unter Spannung sehr schnelle, kurze, hackende Bewegungen mit dem Unterarmen aus, zählen Sie dabei innerlich flott bis zehn.
- Die Oberarme und der gesamte Körper bleiben während des Hackens bewegungslos.
- Wichtig ist, auf die Körperspannung zu achten, um ruhig sitzen zu bleiben.



## Brustbein- hebung und oberer Rücken

8-15 mal

- Aufrecht sitzen, die Arme hängen zur Seite, die Handflächen unten in der Vorstellung gegen eine Wand drücken, soweit wie möglich nach hinten drücken, bis Spannung entsteht
- Das Brustbein anheben, nicht ins Hohlkreuz gehen und die Sitzfläche des **ERGO** - das Sitzmobil® etwas nach vorne schieben.
- Die Spannung kurz halten.



Langes Sitzen führt häufig zu Muskelverkürzungen und Verspannungen, die Schmerzen hervorrufen. Dehnfähige Muskeln verspannen nicht so schnell.

Langsam bewegen und nicht wippen. Dehnen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist, es dürfen keine Schmerzen entstehen.

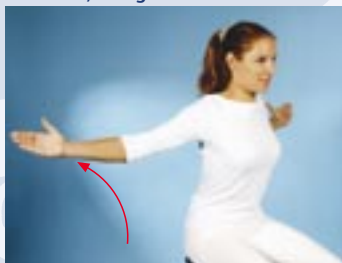
Beim Dehnen ruhig atmen und entspannen. Als Richtlinie gilt, etwa 20 Sekunden ruhig in der Dehnposition bleiben. Zwei bis drei Ausführungen.

### Brust

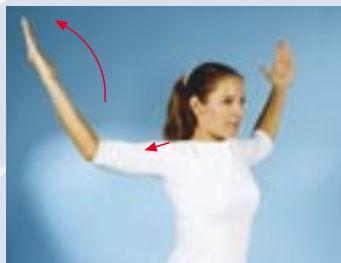
Dehnung 20 Sekunden in jeder Position halten, ruhig weiteratmen



1. Aufrecht sitzen und Schultern senken! Die Arme ziehen nach hinten-unten, die Handflächen zeigen nach außen, die Daumen nach hinten und die Finger sind gestreckt.



2. Zug aufrecht erhalten. Heben sie die Arme bis in Schulterhöhe, die Schultern senken und nach hinten ziehen.



3. Die Arme zeigen schräg nach oben, die Schultern sind weiterhin gesenkt und ziehen nach hinten.



### Oberkörper-Seite

- Aufrecht sitzen, ein Arm zeigt nach unten, einer nach oben. Abwechselnd jede Seite nach oben ziehen.
- Den Körper, durch den Gegenzug mit dem anderen Arm nach unten, auf Spannung halten.



### Hals

- Aufrecht sitzen, ein Arm stützt sich scheinbar unten ab.
- Den Kopf zur Seite neigen und das obere Ohr bewusst nach oben ziehen.
- Das Kinn dabei anziehen, Spannung halten.
- Zur anderen Seite wechseln.



## Oberschenkelrückseite

- Stellen Sie das Bein mit der Ferse entspannt auf den Stuhl, das Bein ist leicht gebeugt.
- Der Oberkörper bleibt gerade, das Brustbein hochschieben.
- Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, bis Sie ein Ziehen verspüren.
- Seite wechseln.



## Oberschenkelvorderseite

- Stehen Sie vor dem **ERGO** - das Sitzmobil®.
- Das Knie gebeugt auf den **ERGO** - das Sitzmobil®. stellen. Greifen Sie den Fuß, gerade bleiben, nicht ins Hohlkreuz gehen oder das Becken verdrehen, die Bauchmuskeln anspannen.
- Der Oberkörper und der Oberschenkel bilden eine Linie. Die Ferse zum Gesäß ziehen bis die Dehnung zu spüren ist.

## Rücken – letzte Übung

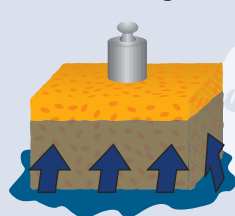
- Aufrecht sitzen, die Beine etwas weiter als sonst auf dem **ERGO** - das Sitzmobil® auseinander stellen.
- So können Sie den Kopf gut hängen lassen und den Oberkörper bequem auf den Oberschenkeln abstützen.
- Den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel einrollen und zwischen die Beine absenken.
- Die Atmung in die Lendenwirbelsäule lenken und ruhig weiteratmen.
- Bei Bedarf zur Dehnungsverstärkung die Fesseln umfassen und nach unten ziehen.



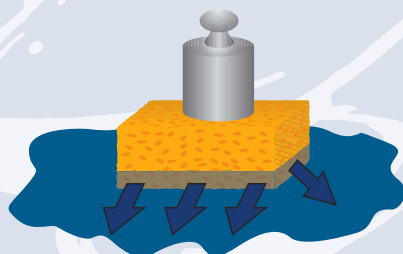


Bei Babys sind die Bandscheiben noch an das Versorgungssystem des Blutkreislaufs angeschlossen. Sobald wir stehen und gehen, im Alter von etwa einem Jahr, wird dieser „Versorgungsstecker“ herausgezogen und die Blutgefäße sterben ab.

Die Bandscheiben leben dann vom Flüssigkeitsaustausch und werden nach dem Schwammprinzip durch Bewegung mit Nährstoffen versorgt.



niedriger Druck



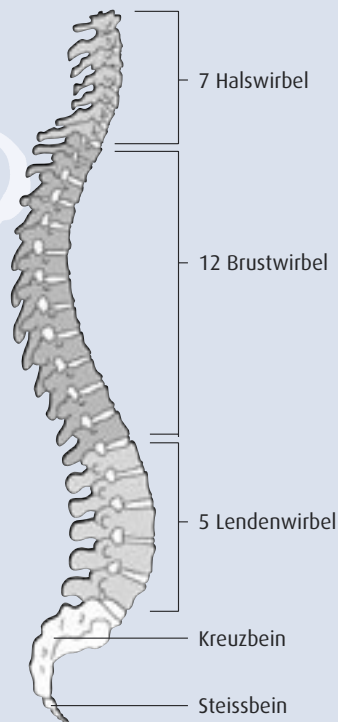
hoher Druck

Sie sitzen auf dem **ERGO** - das Sitzmobil®. immer aktiv und bewegt. Die kleinen Bewegungen beim Sitzen fördern den Flüssigkeitsaustausch der Bandscheiben und verhindern den vorzeitigen Verschleiß.

Die aufrechte, wirbelsäulenschonende Haltung lässt sich leichter als auf einem „normalen Bürostuhl“ einnehmen. Sie schlagen die Beine beim Sitzen nicht übereinander und haben damit automatisch eine günstige Beckenhaltung.

Durch die Beweglichkeit des **ERGO** - das Sitzmobil®. sind ihre Muskeln ständig aktiv, sie stabilisieren ihre Sitzposition. So werden die Muskeln trainiert.

Kleine Bewegungen reduzieren Nervosität und erhöhen durch die bessere Sauerstoffversorgung das Konzentrationsvermögen.



## Sitzen auf dem **ERGO** - das Sitzmobil® macht fit und stärkt ihren Rücken.