# Deshalb empfehlen wir: Sitzen in Bewegung!

Natürliche Bewegung beim Sitzen ist möglich – einfach und genial – mit den in drei Dimensionen beweglichen Bürostühlen von **aeris.** Jeder **aeris**-Stuhl fordert und fördert intuitive, spontane und selbstbestimmte Bewegungen und erlaubt so rückengerechtes, aktives Sitzen. Aus einer 40-Stunden-Sitzwoche wird so – ganz nebenbei – eine 40-Stunden-Aktivwoche. Der Effekt: mehr Bewegung, mehr Lebensqualität und eine höhere Leistungsfähigkeit.

Versorgt das Gehirn besser mit Sauerstoff
Vermeidet Müdigkeit
Fördert die Konzentration
Wirkt sich positiv auf die Stimmung aus

Entlastet und vitalisiert die Bandscheiben
Trainiert und stärkt den Rücken
Beugt Haltungsschäden vor

Fördert die Durchblutung
Trainiert den Herzmuskel
Regt den Kreislauf an
Vermeidet Venenleiden

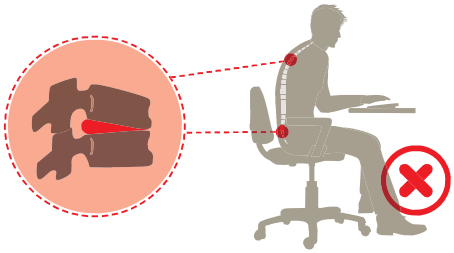
Regt den Stoffwechsel an
Verbrennt Extrakalorien

Muskeln werden aktiviert und trainiert

Sehnen, Gelenke, Bänder und Faszien werden fit gehalten

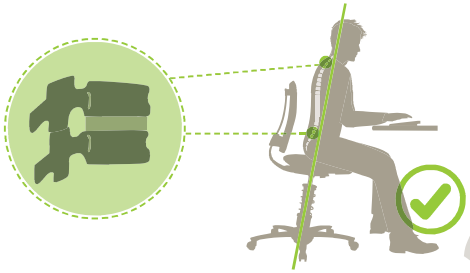
## So geht Sitzen in drei Dimensionen:

## Herkömmliches Sitzen:



Bandscheiben werden beim herkömmlichen Sitzen meist einseitig belastet.

## Sitzen auf einem **aeris** **3Dee** Active-Office-Chair:



Aufrechte und wechselnde Sitzpositionen sind gut für die Bandscheiben und trainieren die Muskulatur.

## Warum richtiges Sitzen so wichtig ist:

**80 %**
der Bevölkerung in den Industrienationen leiden zumindest zeitweise unter Rückenschmerzen. (Quelle: TK-Studie, 2013)

**11,5 h**
verbringt ein Erwachsener hierzulande mit Sitzen. Studien zeigen, dass sich bei nur 3 Std. Sitzen täglich unser Leben um ganze 2 Jahre verkürzt. (Quelle: Katzmarzyk und Min-Lee, 2012)

**DAS KREUZ MIT DEM SITZEN**

**40 Mio.**
Fehltage gehen in Deutschland auf Rückenprobleme zurück. (Quelle: TKK, Rückenatlas 2014)

**54 %**
höheres Herzinfarktrisiko durch Dauersitzen. (Quelle: Katzmarzyk et al, 2009)

## MACHEN SIE DEN TEST!

Mehr Informationen auf www.aeris.de

Leben in Bewegung aeris

© 2015 **aeris** GmbH