

aeris – информация

Учебное руководство.



(812) 438 0138 (495) 646 0138
mail@bogart.ru www.bogart.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА
ОСНАЩЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ ЗДАНИЙ

aeris – информация

Учебное руководство.

Содержание

- Глава 1: Наша мечта.
- Глава 2: Почему нужно „sworpen“?
- Глава 3: О достоинствах SWOPPERa
- Глава 4: Правильная установка SWOPPERa.
- Глава 5: Советы начинающим.
- Глава 6: Информация о продукте: варианты SWOPPERa.
- Глава 7: Краткая медицинская информация.
- Глава 8: Заключение.

aeris – информация

Наша мечта.

От мечты к продукту.

Мы поставили перед собой цель: привнести больше движения в жизнь и, особенно, повысить качество жизни в быту благодаря улучшению здоровья, спортивной формы и общего физического состояния. SWOPPER является реализацией этой цели. В мире впервые появилась возможность сидеть динамично во всех 3-х измерениях, т.е. впервые стул самостоятельно подстраивается под любое движение сидящего на нем человека: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, вращение и т.д.

Инженера Йозефа Глекля подтолкнула к этой, уже многократно запатентованной идее его жена, физиотерапевт по профессии. Она на практике ежедневно сталкивалась с проблемой болей в спине, от которой в настоящее время страдает порядка 80% населения. Так как всеобщая малоподвижность признана основной причиной болей в спине, принявших размах национального заболевания, то супружеская чета Глекль именно тут и начала поиск путей решения данной проблемы.

С появлением SWOPPERa удалось создать альтернативу обычным стульям и креслам, – эффективно действующий стул, который не только допускает, но и способствует большой двигательной активности сидящего: SWOPPER постоянно поддерживает мышцы спины в тонусе, обеспечивает поступление питательных веществ к межпозвоночным дискам, способствуя их эластичности, а также стимулирует циркуляцию.

Положительные действия этого нового способа сидеть получили в процессе многочисленных исследований всеобщее медицинское признание и научное обоснование. Во всем мире именитые ортопеды и врачи из области спортивной медицины рекомендуют SWOPPER в качестве терапии и профилактики болей в спине.

SWOPPER был уже многократно отмечен наградами на различных государственных и международных выставках за функциональность, технику и дизайн.

В своей работе aeris ориентируется на концепцию полного качества, охватывающую подбор поставщиков, тщательный контроль и применение высококачественных и экологичных материалов, тщательный контроль качества и постоянный диалог с владельцами SWOPPERa.

Этикетка „Сделано в Германии“ играет в рамках этой концепции существенную роль: SWOPPER был разработан и сконструирован в Германии; его производство осуществляется исключительно на собственной фабрике в Аугсбурге; почти все комплектующие детали изготавливаются также в Германии.

aeris – информация

Почему нужно „sworpen“?

Основная идея: не позволять спине „скрючиваться“!

Новейшие исследования свидетельствуют о том, что сидеть правильно, на самом деле, очень просто, надо лишь как можно чаще менять положение тела. Обычные (офисные) стулья не дают такой возможности, а наоборот заставляют сидящих своей статичной конструкцией (форма и положение сиденья, спинки, подлокотников и т.д.) „скрючиваться“ в одной позе. Некоторые стулья могут в определенной степени регулироваться (высота сиденья, наклон спинки), но после произведенной настройки они остаются такими же неподвижными. В результате, человек двигается недостаточно и „насиживает себе горб“. Это отзывается мышечным перенапряжением и болями в спине.



С этой точки зрения SWOPPER отличается существенно от традиционных стульев:

SWOPPER подстраивается под любое движение тела. Его сиденье следует за движениями таза во всех 3-х измерениях, благодаря чему спина остается автоматически прямой.

SWOPPER является единственным во всем мире стулом, который не только допускает, но более того, стимулирует и поддерживает движение в 3-х измерениях (также по вертикали!). Вертикальные движения особенно важны для тела, для которого необходима нагрузка и разгрузка в постоянном чередовании. Раньше, чтобы добывать себе пищу, человек должен был много бегать. Преодолевая на своем пути разные препятствия он постоянно двигался вверх и вниз, т.е. вертикально. Сегодня мы бегаем очень мало, а дороги, которыми мы пользуемся, в основном ровные. В наших движениях почти отсутствует направление „вверх – вниз“, следовательно нагрузка и разгрузка по вертикали, необходимые для нормальной работы нашего организма.

aeris – информация

Почему нужно „sworpen“?

Почему именно „sworpen“ так важно для тела?

SWOPPER стимулирует и поддерживает вертикальные движения тела, и тем самым способствует полноценному функционированию организма.

- Вертикальная нагрузка и разгрузка обеспечивает поступление питательных веществ к межпозвоночным дискам. Межпозвоночный диск, сдавливаемый целый день под весом тела, уже не в состоянии выдерживать большие нагрузки. Ему необходима вертикальная нагрузка-разгрузка, определенного рода эффект „откачивания и всасывания“. В дисках не происходит собственного обмена веществ. Они питаются по принципу губки посредством окружающей их тканевой жидкости. При разгрузке они всасывают жидкость, при нагрузке – выталкивают. Благодаря этому диски получают достаточное количество питательных веществ и освобождаются от шлаков, остаются здоровыми и эластичными
- Внутренние органы организма держатся на фасциях и связках. Под воздействием силы тяжести, которая тянет органы вниз, они, в зависимости от своего положения, постоянно растянуты или расслаблены. Вертикальные движения дают возможность фасциям и связкам опять сжиматься или натягиваться. Для нормальной работы некоторых органов вертикальные движения особенно важны. Почки, например, проделывают по отношению к телу движение от 400 до 600 м в день. Благодаря вертикальным колебаниям тела они могут более полноценно выполнять свою функцию.
- Еще одним следствием малоподвижного образа жизни является возникновение застоев венозной крови в организме. Вертикальные движения стимулируют и улучшают кровообращение, оказывают положительное воздействие на отток лимфы. Неподвижное сидение, в целом, затрудняет и замедляет нормальное течение всех процессов организма.

aeris – информация

Почему нужно „sworpen“?

Поэтому нужно не сидеть, а нужно sworpen!

SWOPPER сконструирован в соответствии с естественными движениями человека во время сидения, и в особенности за рабочим столом. Человеческое тело не рассчитано на то, чтобы постоянно пребывать в одной и той же позе, а устроено так, что ему нужно менять свое положение, двигаться. Мышцы тела могут без утомления находиться целый день в легком движении. Статичная же работа, которая нужна для того, чтобы, например, прямо сидеть, прямо стоять и т.д, приводит их быстро в состояние усталости. Причиной этого является перенапряжение мышц, которые в состоянии неподвижности плохо снабжаются питательными веществами и кислородом (только 10% кислорода от той части, которая поступает в мышцы, находящимся в легком движении) и недостаточно освобождаются от продуктов распада. Мышцы затвердевают и начинают болеть.

Мышцы, которые находятся в постоянном легком движении, не могут затвердеть и болеть, потому что благодаря стимуляции циркуляции они получают необходимое количество полезных веществ и кислорода и избавляются от отходов. Поэтому нужно не сидеть, а sworpen!



aeris – информация

Учебное руководство.



aeris – информация

О достоинствах SWOPPERa

Шесть основных положительных качеств SWOPPERa.

■ 1. На SWOPPERe Вы сидите всегда правильно!

Когда Вы сидите на SWOPPERe, Вы держите равновесие с помощью мышц таза, бедер и ног. Благодаря этому балансированию, тело находится в легком движении, позвоночник и ножка с пружиной образуют одну прямую. Сиденье следует за движениями таза, так что спина остается ровной. При статичном сидении поверхность стула, напротив, неподвижна, и таз сидящего „фиксируется“ в заданном конструкцией стула положении. Когда Вы затем наклоняетесь вперед для работы, то для преодоления расстояния между стулом и столом Вам приходится сгибать спину. Часто эта позиция сохраняется на долгое время, в продолжении которого межпозвоночные диски с одной стороны позвоночника сильно сдавливаются. На SWOPPERe межпозвоночные диски нагружаются равномерно, так как таз наклоняется вперед и естественная S-форма позвоночника не нарушается. Расстояние между стулом и столом Вы преодолеваете движением вперед оси „позвоночник – ножка“. Если Вы затем еще покачиваетесь вверх и вниз, то верхняя часть туловища выпрямляется дополнительно, диафрагма освобождается, Вы дышите глубже и ровнее и чувствуете себя прекрасно.



Неправильно



Правильно

■ 2. Сидение на SWOPPERe полезно для межпозвоночных дисков!

И это в двояком отношении. Во-первых, межпозвоночные диски достаточно насыщаются питательными веществами. Это особенно важно потому, что питание дисков осуществляется не через кровь, а посредством осмотического выравнивания давления ночью, и эффекта „откачивания и всасывания“ днем. Во-вторых, диски нагружаются равномерно, а не односторонне, как происходит при неподвижном сидении со „скрюченной“ спиной.

aeris – информация

О достоинствах SWOPPERa

Шесть основных положительных качеств SWOPPERa. (Продолжение)

■ 3. На SWOPPERe мускулатура не закрепощается!

Благодаря непрерывным, легким движениям, мышцы не должны выполнять „статичную работу“ и хорошо снабжаются кровью. В результате, не возникает мышечного перенапряжения. Продолжительные, легкие движения имеют эффект тренировки. Со временем мышцы обретают силу и могут лучше держать спину прямо.

Причиной большого процента недугов, связанных с болями в спине (в литературе называют до 80%) является слабая (часто из-за неподвижного сидения атрофированная) мускулатура спины. Для образования и поддержки мышечной ткани необходимо движение. Если мышца находится в действии, то ее масса увеличивается. Если мышца находится в бездействии, то ее масса сокращается и может даже исчезнуть совсем. Чем больше человек имеет „подпорок“ во время сидения и чем дольше он в этом „подпертом“ положении остается сидеть, тем быстрее приходит в упадок его спинная мускулатура, и тем больше вероятность того, что рано или поздно он столкнется с болями в спине.

Между отдельными телами позвонков не существует костных соединений. Они держатся мышцами спины и принадлежащими к ним сухожилиями, связками и фасциями. Своей прямой походкой мы обязаны исключительно нашей мускулатуре! Только посредством постоянных, легких упражнений и нормальной естественной активности мы можем сохранить ее в хорошей форме и, тем самым, уменьшить вероятность возникновения болей в спине. Достигнуть этого поможет SWOPPER.



*Фасции являются не гибкими соединительнотканными оболочками покрывающие органы, сама оболочка состоит из соединительных волокон в которой мышцы и связки защищены во время работы. Фасции состоят из коллагеновых волокон и дают мышцам стабильность и эластичность.

aeris – информация

О достоинствах SWOPPERa

Шесть основных положительных качеств SWOPPERa. (Продолжение)

■ 4. sworpen предотвращает заболевания вен!

У обычных стульев сиденье имеет часто небольшое углубление. При этом передний край сиденья, как правило, представляет собой небольшой мягкий выступ, который, особенно у людей невысокого роста, производит постоянное давление на нижнюю часть бедра. Это ухудшает отток венозной крови из ног, что приводит к застоям в ногах и, в конечном итоге, к проблемам с венами. То же самое касается геморроя, который относится к этой категории заболеваний.

Сиденье SWOPPERa имеет выпуклый профиль, так что человек сидит на сидельных буграх. Когда он делает тазом движение вперед, по направлению к рабочему столу, то передний бордюр сиденья наклоняется вместе с ним по направлению вперед вниз. Нижняя часть бедер сидящего не испытывает давления и венозная кровь беспрепятственно транспортируется от ног обратно к сердцу.

Благодаря сидению и движению на SWOPPERe активируется также так называемая мышечная помпа. Этот эффект возникает от того, что сидящий на SWOPPERe человек должен ногами удерживать равновесие. Транспортировка венозной крови от ног обратно к сердцу производится прежде всего мышцами икр. Когда мышцы икр напрягаются, то вены сжимаются и толкают кровь по направлению к сердцу. Если мышцы опять расслабляются, то находящиеся в венах клапаны удерживают поток крови от обратного течения в ноги. То же самое относится и к мышцам тазового дна. Они активируются движениями таза, в результате чего не только улучшается отток венозной крови, но и повышается и сохраняется способность держания мочи.

Итак, при sworpen происходит автоматическая активизация мышечной помпы икр, которая достигается пружинящими вертикальными движениями и балансированием веса тела с помощью мышц. Это благоприятствует оттоку венозной крови к сердцу и помогает избежать заболеваний вен.

aeris – информация

О достоинствах SWOPPERa

Шесть основных положительных качеств SWOPPERa. (Продолжение)

■ 5. Сидение на SWOPPERe оказывает положительное действие на связки и суставы!

Связки и суставы нуждаются в постоянном движении, чтобы сохранять эластичность и подвижность. Суставы, находящиеся в бездействии, начинают „ржаветь“. Когда они двигаются, то в них вырабатывается так называемая синовиальная жидкость, которая обладает смазывающим свойством и позволяет суставам мягко скользить. Вследствие статичной нагрузки на суставы, смазывающая жидкость между ними вытесняется и суставные хрящи начинают тереться друг о друга. Нагрузка по причине неподвижности не „предусмотрена“ природой. Тело человека задумано так, что его части должны постоянно находиться в действии. Это укрепляет связки и сухожилия и предотвращает болезни суставов. В этой связи SWOPPER рекомендуется особенно людям, страдающим артрозом тазобедренного или коленного суставов. Постоянные легкие микродвижения препятствуют „ржавению“ суставов. Пружина SWOPPERa облегчает подъем со стула и типичная для артроза боль в начальной фазе движения значительно смягчается или исчезает совсем.

■ 6. Сидение на SWOPPERe улучшает настроение!

Благодаря sworpen верхняя часть туловища выпрямляется, диафрагма освобождается. Человек дышит глубже, улучшается циркуляция и повышается количество кислорода в крови.

Исследования показали, что работая на SWOPPERe человек меньше утомляется. Кроме того sworpen доставляет сидящему удовольствие, а вертикальные покачивания приятно действуют на психику. Сидящий на SWOPPERe человек выглядит приветливо или даже смеется! Итак, sworpen полезно также и для психики!



aeris – информация

Правильная установка SWOPPERa.



aeris – информация

Правильная установка SWOPPERa.

Три регулировки – большой эффект.

■ 1. Регулировка высоты.

С помощью рукоятки, находящейся под сиденьем SWOPPERa, высоту стула можно бесступенчато регулировать между 45 до 68 см. Для нормального беспрепятственного оттока венозной крови, позиция ног сидящего человека должна быть такой, чтобы угол между суставами бедра и колена составлял примерно 90°. Для высоких людей или людей с длинными ногами высота рабочего стола должна быть подогнана соответственно их росту. Если этой возможности нет, то важнее соблюсти правильное зрительное расстояние до рабочего места, чем угол в 90° между коленом и бедром.



■ 2. Регулировка жесткости пружины.

SWOPPER предоставляет возможность индивидуально выбирать между тремя разными жесткостями пружины. Жесткость пружины настраивается бесступенчато. Пружина SMALL рассчитана на вес от 40 до 80 кг, пружина MEDIUM на вес от 60 до 120 кг и пружина STRONG на вес от 90 до 140 кг. Индивидуальная установка пружинящего режима „вверх-вниз“ достигается путем вращения манжеты, расположенной под пружиной. Оптимальная регулировка зависит от веса человека. Чем он меньше, тем приемлемее максимально „мягкая“ позиция. В этом случае следует вращать манжету в направлении „минус (-)“ к цифре 1 на шкале. Если эта регулировка покажется слишком „мягкой“, вращать манжету надо влево – к „плюс (+)“. При правильной регулировке можно свободно, без жестких ударов в нижней точке, совершать вертикальные пружинящие движения „вверх-вниз“ с доставляющей удовольствие интенсивностью. Это благоприятно действует на поступление питательных веществ к межпозвоночным дискам, поддерживает мышечный тонус и улучшает самочувствие.



aeris – информация

Правильная установка SWOPPERa.

Три регулировки – большой эффект. (Продолжение)

■ 3. Регулировка горизонтальной подвижности.

Горизонтальная подвижность SWOPPERa позволяет мышцам динамично работать во время сидения. Она может регулироваться индивидуально, в зависимости от веса и самочувствия сидящего на стуле человека. Для этого надо перевернуть SWOPPER на бок и вращать регулятор, расположенный в самом низу ножки у ее основания. Большая подвижность достигается путем вращения влево в направлении „плюс (+)“. Меньшая – вращение в направлении „минус (-)“.



Человеку, который имеет большой вес, не следует настраивать горизонтальную подвижность слишком мягко, иначе у него возникнет ощущение шаткости стула и он будет чувствовать себя неуверенно. После настройки на более жесткий режим грузный обладатель SWOPPERa почувствует себя надежнее, так как стул будет давать больше опоры.

Чем мягче настроена боковая подвижность стула, тем больше мышцы вынуждены работать, чтобы „стабилизировать“ тело. Соответственно, людям с уже довольно слабыми мышцами спины, в начале пользования с SWOPPERом горизонтальную подвижность рекомендуется настраивать несколько жёстче. С возрастающей натренированностью мышц можно со временем выбирать более мягкую настройку, допускающую большую амплитуду движений. Мягкая настройка горизонтальной подвижности побуждает мускулатуру к большей двигательной активности и, следовательно, имеет больший эффект тренировки.

В начале рекомендуется попробовать отдельные варианты настройки, чтобы найти индивидуально самую приятную комбинацию.

Проверено на безопасность: знак GS

SWOPPER прошел контроль безопасности в TÜV (Общество Технического Контроля в Германии) и соответствует европейской норме DIN 13761. Этим гарантирована устойчивость SWOPPERa при правильном использовании, и разрешена его эксплуатация в общественных местах. Тем не менее, рекомендуется придерживаться определенных мер предосторожности при использовании SWOPPERa. Если, например, стул отрегулирован очень мягко, и человек с большим весом на него „падает“, то он может испугаться, от того, что сиденье сильно подалось в сторону под напором тяжести. Поэтому, прежде чем использовать SWOPPER, следует отрегулировать жесткость его пружины, его горизонтальную подвижность и высоту в соответствии с параметрами его владельца. Если SWOPPER используется в общественных местах, то необходимо позаботиться о том, чтобы все эти три регулировки соответствовали индивидуальным требованиям сидящих на нем людей.

SWOPPER „WORK“ является первым в мире трехмерно-подвижным стулом, который в соответствии с европейской нормой DIN 1335 сертифицирован TÜV как офисный стул.

Сертификат соответствия Стул SWOPPER и все изделия компании Aeris прошли в России сертификацию в соответствии с нормами ГОСТ и получен Сертификат соответствия, а также имеют гигиенический сертификат и санитарно – эпидемиологическое заключение.



aeris – информация

Советы начинающим.



aeris – информация

Советы начинающим.

Как правильно пользоваться SWOPPERом.

■ Как правильно ставить и передвигать SWOPPER.

Основание SWOPPERa должно быть обращено „разрывом“ вперед. Этот разрыв допускает легкий наклон сиденья вперед. По направлению назад, сиденье представляет собой стабильную опору.



Для удобного перемещения SWOPPERa нужно взять его под сиденьем в том месте, на уровне которого находится „разрыв“ основания и поднять его так, чтобы тяжелая часть основания находилась внизу, затем поставить стул в нужное Вам место. Для переноски SWOPPERa нужно отрегулировать его высоту на самую низкую позицию и, взяв его также под сиденьем на месте „разрыва“ основания, перенести в нужное Вам место. Вес SWOPPERa составляет 11 кг.

■ Первый опыт сидения на SWOPPERe

Если в следствии долголетнего неподвижного сидения мышцы Вашего тела уже очень расслаблены, или Вы недостаточно занимаетесь спортом, то может случиться, что в начале пользования SWOPPERом у Вас появится мышечная боль.

Во избежание этого мы рекомендуем начинать сидеть на SWOPPERe медленно и постепенно. Потребуется определенное время, чтобы приучить мышцы спины и ног к новому режиму сидения. Прислушивайтесь при этом к сигналам Вашего тела. Оно подскажет Вам что и в какой мере для него хорошо, а что нет. Начинайте сидеть на SWOPPERe по несколько часов в день и постепенно увеличивайте продолжительность сидения, пока совсем не пересядете на него.

Большинство наших клиентов, однако, не сталкивается с проблемами привыкания к SWOPPERу, и с самого начала может пользоваться им целый день.

aeris – информация

Советы начинающим.

Как правильно пользоваться SWOPPERом. (Продолжение)

■ Когда и где можно сидеть на SWOPPERе.

Во время любой сидячей работы лучше находиться в легком движении, насколько это допускает вид деятельности. На SWOPPERе также можно сидеть спокойно, если есть желание. Каждый определяет сам, сколько он хочет двигаться: SWOPPER подстраивается под индивидуальные требования каждого человека.

Особенно эффективно использование SWOPPERа там, где сидячая работа требует от человека долгого пребывания в согнутом положении. Так, например, за письменным столом, в лаборатории, в кустарных мастерских и т.д. Также музыканты часто страдают от перенапряжения мышц, вызванного односторонней согнутостью позвоночника. Многие музыканты уже открыли для себя SWOPPER и ценят возможность движения в такт с музыкой, которую он им дает. Какие-либо ограничения в применении SWOPPERа нам неизвестны.

■ Применимость SWOPPERа для людей пожилого возраста.

В принципе SWOPPERом может пользоваться каждый. Людям пожилого возраста мы рекомендуем устанавливать регуляторы в наиболее жесткую позицию, допускающую лишь минимальную амплитуду движений, так как у них уже нет способности к быстрой реакции. Но именно пожилым людям особенно важно достаточно двигаться. С возрастом тело все больше ослабевает и движение помогает этот процесс несколько замедлить.

Благодаря SWOPPERу мы имеем идеальную возможность привнести в нашу повседневную жизнь больше движения. Кроме того, сидение на SWOPPERе активирует кинестезию, т. е. „мышечное чувство“ или способность головного мозга осознавать положение и перемещение тела и его членов в пространстве. Для людей преклонного возраста это имеет особенно большое значение. Нормально функционирующая кинестезия снижает опасность несчастных случаев и травм особенно у пожилых людей.



aeris – информация

Информация о продукте: варианты SWOPPERa.



aeris – информация

Информация о продукте: варианты SWOPPERa.

SWOPPER удовлетворяет индивидуальным требованиям!

В соответствии с различными требованиями и пожеланиями покупателей, – например, в отношении дизайна или функциональности, SWOPPER предлагается в различных вариантах.

SWOPPER на роликах для дополнительной мобильности.

Сидя на SWOPPERe Вы благодаря его подвижности обладаете значительно большей свободой действия чем на обычном (офисном) стуле. Поэтому во многих случаях для мест за рабочим столом достаточно использовать SWOPPER без роликов. Это полезно и приятно для позвоночника, если человек часто потягивается и двигается.

Для преодоления небольших расстояний Вы можете взяться за стул под сиденьем и, слегка приподнявшись, передвинуть его в нужном направлении. Для преодоления большого расстояния (например до полки с документами) Вы делаете координированно пружинящее движение вниз, чтобы пружина „отправила“ Вас в нужном направлении со стула, а обратный путь Вы проделываете ногами. Когда Вы затем опять садитесь на SWOPPER и пружините вниз, то одновременно Вы тренируете и тонизируете мышцы, связки и суставы и стимулируете кровообращение.

Для рабочих мест, где требуется постоянное преодоление малых и больших расстояний, предусмотрен SWOPPER на роликах.



aeris – информация

Информация о продукте: варианты SWOPPERa.

SWOPPER удовлетворяет индивидуальным требованиям! (Продолжение)

SWOPPER на роликах располагает тремя ступенями мобильности:

- Торможение: Ролики, снабженные тормозным механизмом не допускают случайного движения SWOPPERa в ненагруженном состоянии.
- Сидение: Во время сидения на SWOPPERe его основание плавно меняет форму. Нижний конец ножки с пружиной упирается в пол и дает стабильную опору. Это удерживает SWOPPER на месте во время горизонтальных движений сидящего.
- Движение: Чтобы привести SWOPPER в движение, нужно его сиденье слегка разгрузить. Основа ножки отрывается от пола и можно передвигаться со стулом на роликах.

По стандарту SWOPPER на роликах поставляется с роликами, соответствующими европейской норме DIN EN 12529. Эти ролики пригодны для всех видов полового покрытия. Для ковров с очень высоким ворсом предлагаются специальные ролики.

SWOPPER так задуман своими конструкторами, что он не должен, как традиционные офисные стулья, предоставлять его владельцу возможность кататься не вставая вдоль всего помещения. Постоянно проводящему в сидении человеку не плохо время от времени и встать! SWOPPER на роликах предлагает вместо этого дополнительную мобильность там, где этого требует специфика рабочего места.

Для гладких и жестких поверхностей (паркет, плитка и т. д.) мы предлагаем резиновый наконечник для нижнего конца ножки, который предотвращает непроизвольное скольжение полу. Этот наконечник владелец SWOPPERa может без труда самостоятельно прикрепить.



aeris – информация

Информация о продукте: варианты SWOPPERa.

SWOPPER со спинкой: Возможность облокотиться на спинку.

Сидеть на SWOPPERe значит, „сидеть в движении“. SWOPPER способствует и побуждает к двигательной активности мышцы спины. Благодаря этому они не перенапрягаются и не становятся дряблыми, тренированная мускулатура помогает быть спине в тонусе и оставаться здоровой. При обычном неподвижном сидении человек нередко „застывает“ часами в одном положении и неминуемо испытывает перенапряжение и скованность. Это происходит от того, что наша мускулатура не рассчитана на бездействие, а запрограммирована на постоянное движение.

Многие виды профессиональной деятельности требуют от человека долгого монотонного сидения в одном положении. Решением этой проблемы является SWOPPER со спинкой, на которую сидящий может по желанию и необходимости опереться.

Для сидения на SWOPPERe с использованием спинки мы рекомендуем передвинуться с середины сиденья ближе к заднему краю, чтобы у спины был контакт со спинкой. Если Вы снова желаете пользоваться всеми двигательными возможностями SWOPPERa, то Вам опять нужно занять позицию в середине сиденья.



aeris – информация

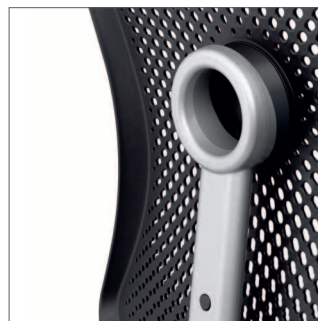
Информация о продукте: варианты SWOPPERa.

SWOPPER со спинкой: Возможность облокотиться на спинку. (Продолжение)

SWOPPER со спинкой „DYNAMIC“

SWOPPER со спинкой „DYNAMIC“ позволяет Вам не только активно и подвижно сидеть, но и дает Вам возможность облакачиваться на спинку с динамичным комфортом. Этому способствует многомерная мобильность спинки, которая оптимально объединяет в себе подвижность и стабильность.

Спинка „DYNAMIC“ сделана из черного, прочного полипропилена. Ее высота легко регулируется нажатием кнопки (шесть ступеней) и может быть оптимально согласована с высотой сиденья. Кроме того, благодаря своему своеобразному дизайну, спинка являет собой настоящий эстетический объект! Спинка „DYNAMIC“ легко монтируется к основанию SWOPPERa при помощи специального адаптера. SWOPPER можно заказывать в комплекте со спинкой или же доукомплектовать его спинкой при необходимости в любое время (также в комбинации с основанием, оснащенным роликами).



aeris – информация

Информация о продукте: варианты SWOPPERa.

SWOPPER „CLASSIC“ с обивочной материей Microfaser Gabriel Comfort®.

Модель SWOPPERa „CLASSIC“ с обивочной материей Microfaser Gabriel Comfort® одинаково охотно используется и дома и в офисе. Разнообразный и большой выбор обивочной материи, а также ее приятная оптика и структура, делают этот вариант очень популярным. SWOPPER „CLASSIC“ предлагается с основанием в двух цветах: антрацитовом и титановом.

Модель в антрацитовом цвете

Модель в титановом цвете



aeris – информация

Информация о продукте: варианты SWOPPERa.

SWOPPER „PREMIUM“ с кожаной обивкой.

SWOPPER „PREMIUM“ с кожаной обивкой также идеален для использования и в офисе, и дома. Сиденье стула перетянуто высококачественной кожей. В этом варианте SWOPPER предлагается в черном цвете в комбинации с двумя цветами основания: антрацитовом и титановом.

Модель в антрацитовом цвете

Модель в титановом цвете



Черный



Черный



aeris – информация

Информация о продукте: варианты SWOPPERa.

SWOPPER с функциональными обивками Softex® и CARE.

Специально для использования в медицинской и косметической сфере был разработан SWOPPER с выносными, не требующими особого ухода обивками. SWOPPER с функциональной обивкой Softex® поставляется в варианте „STANDARD“ (в черном цвете). Softex® представляет собой очень прочный материал с водоотталкивающим свойством. Эту модель SWOPPERa можно приобрести в комбинации со обоими цветами основания, спинкой и роликами.

SWOPPER с мультифункциональной обивкой CARE (Stamskin®) поставляется в варианте „CLASSIC-CARE“ (в белом цвете) и также в комбинации с обоими цветами основания, спинкой и роликами. Подробное описание обивки Вы найдете в разделе SWOPPER „CARE“.

SWOPPER STANDARD
(Softex®)



Чёрный/антрацит



Чёрный/титан

SWOPPER „CLASSIC-CARE“
(Stamskin®)



Кожезаменитель/антрацит



Кожезаменитель/титан

aeris – информация

Информация о продукте: варианты SWOPPERa.

SWOPPER „CARE“.

SWOPPER „CARE“ был разработан в соответствии со специфическими требованиями в области медицины и косметики. Для перетяжки сиденья использовалась функциональная обивка CARE (Stamskin®). Этот hi-tech материал обладает противобактериальным, противомикробным и противогрибковым качествами, при этом он очень вынослив и неприхотлив в отношении ухода. И, конечно, имеет водонепроницаемое и жаростойкое свойства.

SWOPPER „CARE“ поставляется всегда в комплекте с роликами, чтобы обеспечить необходимую свободу движений на рабочем месте. По желанию SWOPPER „CARE“ поставляется в комплекте со спинкой „DYNAMIC“. Возможно также доукомплектование спинкой в любое время.



aeris – информация

Краткая медицинская информация.



aeris – информация

Краткая медицинская информация.

Болезнь, движение, swopper.

В большинстве случаев каких-либо заболеваний человеку полезно в достаточной мере двигаться, потому что это способствует процессу выздоровления. Так, например, при всех видах артроза врачи рекомендуют постоянное движение без больших нагрузок. Именно этот щадящий и оздоровительный режим движения предлагает Вам SWOPPER!

Движение является прекрасным профилактическим средством против остеопороза. У того, кто много двигается, вероятность столкнуться с проблемой остеопороза значительно меньше чем у того, кто ведет малоподвижный образ жизни. Кроме того, сидение на SWOPPERe активизирует кинестезию, нормальное функционирование которой, предотвращает несчастные случаи и травмы как у людей преклонного возраста, так и у молодых.

Для многих людей, страдающих заболеваниями межпозвоночных дисков (например, их выпадение), сидение на обычных стульях связано с сильными болями или невозможно совсем. Причина этого в том, что статичная конструкция стула „навязывает“ сидящему определенное положение тела, которое не соответствует его естественному состоянию и его индивидуальным потребностям. Чаще всего это именно то положение тела, при котором межпозвоночный диск защимляет нерв.

Когда Вы сидите на SWOPPERe, то Вы сами можете определять наклон таза и выбирать удобную Вам позицию. SWOPPER подстраивается под Вас! Люди, которые уже совсем не могут сидеть на обычных стульях, приобретают благодаря этой способности SWOPPERa часто возможность опять сидеть. В любом отдельном случае целесообразно, однако, индивидуальное опробование SWOPPERa. Садиться нужно осторожно на середину сиденья и искать ту позицию тела, при которой не возникает никаких болезненных ощущений. После этого можно осторожно начинать двигаться, чтобы определить „посильную“ для сидящего амплитуду движения, при которой он не испытывает болей. Этот процесс может выглядеть у всех по-разному, в зависимости от того, в каком месте, например, происходит выпадение диска.

В случаях каких-то других болезней желающим пользоваться SWOPPERом мы рекомендуем посоветоваться с врачом, насколько это для них приемлемо.

aeris – информация

Краткая медицинская информация.

Положительные действия SWOPPERa можно протестировать.

Когда-то еще Парацельс сказал: „ Ваш лучший врач – это Вы сами“. Вы, как никто другой, знаете Ваш организм: Вы чувствуете, что Вам полезно и что нет. Поэтому, мы советуем Вам сначала опробовать SWOPPER (как минимум 10 дней) и только потом решать, можете Вы им пользоваться или нет. Для этого компания aeris-Impulsmöbel совместно с партнерами в специализированной торговле предлагает бесплатное, не обязывающее к покупке, тестирование SWOPPERa.

Мы обращаем Ваше внимание еще раз на то, что если Вы до сих пор неподвижно сидели на стуле, то на SWOPPERe Вам нужно активно двигаться. Многие люди, проводившие несколько лет в неподвижном сидении, пытаются сохранить свою скованную осанку на SWOPPERe. В этом случае сидящий не получает никакой пользы от динамичных возможностей SWOPPERa и его мускулатура перенапрягается также как на любом другом обычном стуле. Положительные действия SWOPPERa могут проявиться только тогда, когда Вы этого сами захотите. Он предоставляет Вам свободу движения во всех трех измерениях. Но двигаться Вы должны сами!



aeris – информация

Краткая медицинская информация.

SWOPPER можно рекомендовать!

Известные и независимые врачи и специалисты из различных областей медицины и здоровья рекомендуют сидеть на SWOPPERe. Предлагаем Вашему вниманию несколько отзывов о нем:

Томас Вессинггаге, доктор мед. наук, мед. директор реабилитационной клиники в Дампе, заведующий германским центром превентивной медицины в Дампе.

- „SWOPPER обладает примерно такими же качествами как и пецци-мяч, который производит пружинящие движения во всех измерениях, но остается при этом фиксированным на одном месте“.
- „Уютно мягкое кресло начальника уже не соответствует духу времени, сегодня нужен сидячий аппарат, позволяющий активно сидеть“.

Бернд Райнгард, доктор мед. наук, почётный председатель федерального союза германских школ по укреплению и оздоровлению спины (BdR) e.V.

- „SWOPPER может использоваться в качестве профилактики и терапии при недугах спины“.
- „Движение является естественным блюстителем тонуса и здоровья суставов“.
- „Активно-динамичный стул SWOPPER вносит вклад в осуществление идеи ‚Человек и офис в движении‘ и обещает принести большие плоды в деле сохранения здоровья спины за рабочим столом.“

Профессор Манфред Циммерман, доктор техн. и мед. наук, нейрофизиолог, г. Гейдельберг.

- „Считаю SWOPPER с точки зрения нейрофизиологии абсолютно гениальной идеей сидеть. SWOPPER воплощает в жизнь все те рекомендации, которые врачи-терапевты, часто безуспешно, давали своим несчастным пациентам в рамках профилактики проблем со спиной“.
- „Я сам страдаю хроническими болями в спине и могу сказать, что концепция SWOPPERa меня убедила. Теперь у меня два SWOPPERa – один на работе и один дома.“

Михаэль Шпитцбарт, доктор мед. наук, специалист по превентивной медицине, руководитель семинаров и ведущий эксперт по вопросам здоровья.

- „На офисном стуле SWOPPER Вы вынуждены активно сидеть. Вы постоянно выполняете гимнастику для спины, не важно, чем Вы в этот момент занимаетесь: беретесь ли за мышку, тянетесь ли к клавиатуре или достаете папку с документами, мускулатура Вашей спины постоянно активно задействована. Причем, во время работы Вы этого даже не замечаете. Собственно говоря, это самый здоровый способ сидеть.“

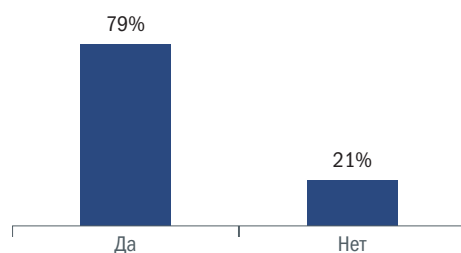
aeris – информация

Краткая медицинская информация.

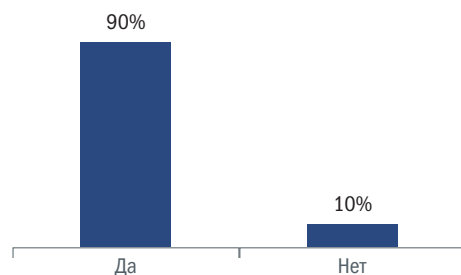
Исследования подтверждают: sworpen предотвращает боли в спине.

Длительные испытания SWOPPERa в рабочей обстановке офиса, проведенных профессором Гамбургского института доктором Детлефом Крюгером однозначно показали, что сидение на SWOPPERe успешно предотвращает проблемы со спиной. Из примерно 1700 опросных листов следует, что более 80 % опрашиваемых установили факт улучшения состояния своей спины уже в течение первых четырех недель пользования SWOPPERом. И это только в результате сидения на нем.

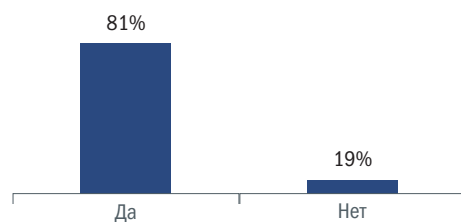
Были ли у Вас уже жалобы, связанные с опорно-двигательным аппаратом или перенапряжение и утомление мышц?



Наблюдаете ли Вы связь между Вашей сидячей работой и жалобами по здоровью?



Имело ли место улучшения состояния Вашего здоровья, Вашего самочувствия в результате пользования SWOPPERом улучшение / сильное улучшение / очень сильное улучшение?



aeris – информация

Заключение.

Заключительное слово изобретателя SWOPPERa.

Ради нашего здоровья и работоспособности часто лучше отказаться от некоторых „достижений“, дарующих нам комфорт и удобства. В них скрыта опасность потери работоспособности. Только тот, кто двигается и тренирует свое тело, остается на долгое время здоровым и работоспособным, и тем самым, лучше справляется с требованиями современной жизни. Для тех, кто этого хочет, был сделан SWOPPER.

Йозеф Глёлк
Директор компании aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG


На пользу Вашей **спине**

