

## Fitnessstraining im Wartezimmer

Pressemitteilung von: **kybun Marketing & Trading AG**

Datum: **03.11.2009 – 17:53 Uhr**

Rubrik: **Gesundheit**

**(fair-NEWS) – Alle reden von mehr Gesundheit und mehr Bewegung. Und davon, dass flexibles Stehen gesünder ist als Sitzen. Dennoch sitzen Patienten beim Arzt oft stundenlang im Wartezimmer, um dann zu hören, dass Sie sich mehr bewegen sollten.**

Roggwil/Schweiz, 3. November 2009: Prof. Dr. med. Peter Behrens ist Orthopäde und Unfallchirurg. In seiner Hamburger Praxis behandelt er alle klassischen orthopädischen Krankheitsbilder. Von rheumatischen Erkrankungen bis hin zu unfallbedingtem Gelenksverschleiß (Arthrose). Er weiß: Sitzen schadet der Gesundheit. Er empfiehlt in 90% seiner Patientengespräche moderate Bewegung. Das sei die beste Prävention, nicht nur für den Muskel- und Gelenkapparat. Bestätigen können das seine Kollegen und diverse Studien aus Europa und Amerika.

Das Forscherteam vom "Pennington Biomedical Research Center" beispielsweise weist in seiner Studie vom Januar 2009 nach, dass langes Sitzen das Risiko erhöht, an Herz-Kreislauferkrankungen und weiteren Krankheiten zu sterben. Stundenlanges Sitzen am Arbeitsplatz, im Auto und in der Freizeit, vor PC und Fernseher gehört zum Alltag vieler Millionen Menschen. Die meisten Erwachsenen bewegen sich mittlerweile weniger als 30 Minuten/Tag auf eigenen Beinen (World Health Organisation: Physical activity. Genf 2003, zitiert aus dem Dtsch Arztebl Int 2009; 106(44): 713–4).

Und so wird deutlich, was jeder bereits in seinem Inneren weiß: Wir können selbst für unsere Gesundheit sorgen und sollten das auch im Alltag regelmäßig tun, denn Bewegung ist Leben. Dass das möglich ist, beweist Prof. Behrens seit kurzem in seinem Wartezimmer. Hier haben Patienten jetzt die Wahl: Wie gewohnt im Sitzen warten oder auf einer federnden Trainingsmatte vorübergehend stehen. Diese trägt den sportlichen Namen kyBouncer und stammt aus dem Hause kybun. Die Wirkung der Matte ist wissenschaftlich untersucht und TÜV-zertifiziert. Sie kräftigt die Muskulatur und verhilft zu besserer Balance. Denn die weichelastische Struktur des kyBouncers animiert vor allem die Fuß- und Beinmuskulatur zu feiner, permanenter Aktivität. Das trainiert Körperhaltung, Muskeln, intramuskuläre Koordination und Sensomotorik. Das daraus resultierende Bewegungskonzept ist einzigartig und wirkt gezielt auf die tief liegenden Muskelschichten. Ohne Übungen und ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Das kybun-Bewegungskonzept ergänzt unsere Arbeit sinnvoll und hilft unseren Patienten die Wartezeit effektiv zu nutzen. Sozusagen für leichtes Fitnessstraining im Wartezimmer, kommentiert Prof. Behrens. XY kyBouncer in den verschiedenen Höhen von 2–6 cm liegen in der Praxis für das Wartezimmer-Training bereit. Für gesunde Gelenke eignet sich besonders der 6 cm hohe kyBouncer. Patienten mit Gelenkproblemen oder Personen, die gerade operiert wurden, sollten zunächst mit 2 cm Höhe beginnen. Bei der Auswahl der richtigen Matte berät das kompetente Praxisteam.

• Homepage: [www.kybun.eu](http://www.kybun.eu)

### • **Kontakt**

kybun Marketing & Trading AG  
Alte St. Gallerstrasse 3  
9325 Roggwil  
Schweiz

Telefon: 0461– 430 77 00

• **Pressekontakt**

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Frank Moll

kybun Marketing & Trading AG

Alte St. Gallerstrasse 3

CH–9325 Roggwil

Switzerland

Mail: frank.moll@kybun.com

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

Salloa Lange–Rönnau

AGENTUR RÖNNAU

Wrangelstrasse 10

24937 Flensburg

Mail: slr@agentur-roennau.de

[www.agentur-roennau.de](http://www.agentur-roennau.de)

• **Unternehmensinfo**

Die kybun Marketing & Trading AG ist als unabhängiger Generalimporteur des Schweizer Unternehmens kybun AG für die Vermarktung und den Vertrieb u.a. des kyBounders in Österreich, Deutschland und anderen internationalen Märkten verantwortlich. Nach erfolgreichem Start des Produktes in der Schweiz präsentiert sich das Unternehmen 2009 verstärkt auf dem deutschen Markt.

Der kyBounder ist eine vom TÜV zertifizierte Therapie– und Trainingsmatte aus hochqualitativem Mehrkomponenten PU–Schaumstoff, die bereits in verschiedenen Profisportbereichen erfolgreich eingesetzt wird. Daneben wird die Trainingsmatte in vielen Situationen des täglichen Lebens angewandt: In der Schulklasse, auf Golfsportanlagen, in Therapiepraxen, im Büro und Zuhause. Das neuartige, sanfte Steh– und Gehkonzept setzt auf einen kontinuierlichen Bewegungsimpuls auf Körper–, Fuß– und Unterschenkelmuskulatur. So bringt es Bewegung in den Alltag!

---

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://www.fair-news.de/news/36357/>