





AKTIVES SITZEN

BEWEGUNG

GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG

WOHLBEFINDEN





# LIVING MOTION

Modernes Leben bedeutet Mobilität, Veränderung und Beschleunigung. Um uns herum ist alles in Bewegung. Nur wir selbst werden immer mehr zu einer sitzenden Gesellschaft.

Fehlt die Bewegung, verabschiedet sich die Muskulatur, der Rücken wird rund und die Seele lässt den Kopf hängen. Holen wir uns in den Alltag zurück, was uns guttut. Und beginnen wir beim Sitzen.

ONGO® - get on & go. Bewegung ins Leben zu bringen ist die Philosophie von ONGO®. Einfach und spielerisch Training in den Alltag zu integrieren, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ganz entspannt zu verbessern, ist das Ziel.

Zeitloses Design und die sorgfältige Verarbeitung hochwertiger Materialien definieren alle Entwicklungen von ONGO®.





# ONGO® SEAT – AKTIV SITZEN MIT FEEDBACK

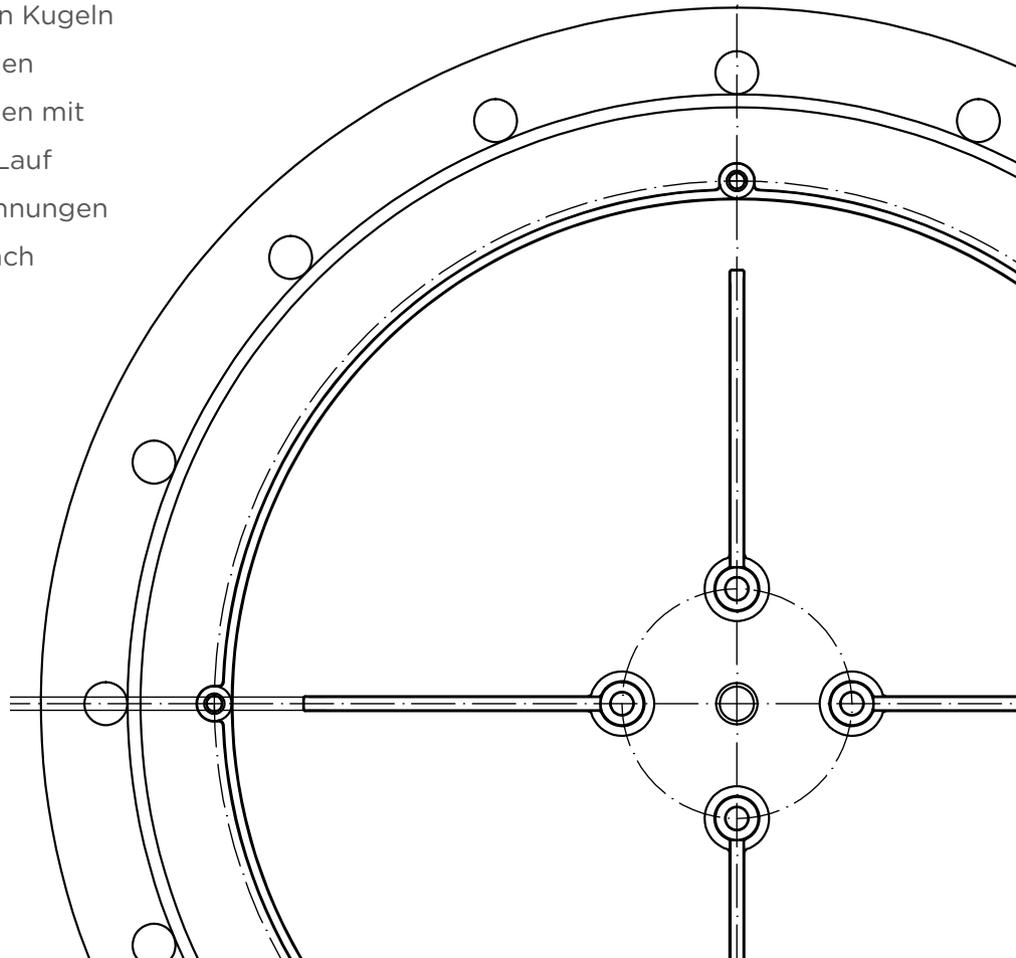
Ein großer Teil des modernen Lebens findet im Sitzen statt – obwohl der menschliche Körper darauf ausgelegt ist, sich zu bewegen. Der ONGO® Seat vereint diese scheinbar widersprüchlichen Anforderungen. Natürlich können Sie auf ihm sitzen. Und Sie können sich auf ihm bewegen: Die gewölbte Standfläche reagiert auf jede Gewichtsverlagerung und aktiviert die Muskulatur. Die im Fuß des ONGO® Seat integrierte Kugelbahn gibt zu jeder Bewegung eine akustische Rückmeldung.

Nehmen Sie Abschied vom ungesunden Stillsitzen: Summt die Kugel in der Kugelbahn, sind Sie auf dem richtigen Weg. Durch die Feedback-Funktion der Kugelbahn wird aus dem ergonomischen Design-Hocker ein innovativer Bewegungstrainer. Gezielt trainieren Sie aktives Sitzen mit den auf den ONGO® Seat abgestimmten Übungen.



„Ich wollte einfach nur gesund sitzen, konnte aber nichts finden, was gleichzeitig gut aussieht. Also habe ich mich entschlossen, den perfekten Hocker einfach zu erfinden.“ Eberhard Lenz

Die Extra-Einheit Flexibilität: Wählen Sie zwischen den drei austauschbaren Kugeln (aus Stahl, Glas und Kunststoff) den Schwierigkeitsgrad für die Übungen mit der Kugelbahn. Meistern Sie den Lauf der Kugel, dann lösen Sie Verspannungen und kräftigen Ihre Muskeln – einfach beim Sitzen.









# DIE TRAGENDE SÄULE DER GESUNDHEIT

Ohne Bewegung verkümmern die Muskeln, die für die Mobilität der Wirbelsäule notwendig sind. Fehlt die Bewegung, werden die Bandscheiben unzureichend mit Nährstoffen versorgt. Nur durch ihre regelmäßige Be- und Entlastung können sie wie ein Schwamm Gewebeflüssigkeit (und darin enthaltene Nährstoffe) aufnehmen und abgeben.

Die eine, ideale Sitzposition gibt es nicht. Eine gesunde Sitzhaltung ist ein dynamisches Gleichgewicht aufeinander folgender Positionen und somit das Gegenteil von Stillsitzen. Die beste Sitzhaltung ist immer die nächste.



Gesundes Sitzen berücksichtigt das gesamte Bewegungsspektrum des Menschen und gibt dem Körper eine dreidimensionale Basis, auf der Bewegungen in alle Richtungen möglich sind.

- **Aktives Sitzen** führt zum Aufbau und der Stärkung des muskulären Halteapparates. Durch die Bewegungen der Rückenmuskeln und ihrer „Gegenspieler“ im Bauchbereich wird die Körperhaltung verbessert und die Wirbelsäule entlastet.

- **Verbesserte Haltung** schafft wieder Platz für die inneren Organe, macht das Zwerchfell frei und optimiert die Atmung.

- **Körperliche Aktivität** erhöht die geistige Leistungsfähigkeit durch epigenetisches An- und Abschalten von Genen: Die neuronale Aktivität im Gehirn erhöht sich, die Gedächtnisleistung nimmt zu, der für das Gedächtnis wesentliche Hippocampus wird stärker durchblutet.

- **Bewegtes Sitzen** regt die Muskeln zu dynamischer Muskelarbeit an. Sie werden abwechselnd gespannt und entspannt. Während der Entspannung weiten sich die Blutgefäße. Die Muskeln werden besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.







# TRAINING IM MINUTENTAKT – ONGO® MOVE

Sie dürfen natürlich länger. Doch schon 6 bis 8 Minuten regelmäßiges Training der ONGO® Move Übungen verbessert Ihre Mobilität. Das bestätigt ein medizinisches Gutachten des Instituts für Bewegungsanalyse der Kaiser-Karl-Klinik in Bonn.

Das ONGO® Move Training ist für jeden geeignet: für den Couch Potato ebenso wie für den Spitzensportler. Entsprechend variieren die Ziele und Erfolge des Trainings je nach körperlicher Grundfitness. Mit dem ONGO® Move Training können Sie Ihre Rückenmuskulatur kräftigen, Verspannungen lösen und Ihre Haltung verbessern. Für alle, die sich im Alltag wenig bewegen, verbessert das aktive Sitzen schon nach kurzer Zeit Präsenz und Leistungsfähigkeit.

Mit dem Trainingsprogramm ONGO® Move integrieren Sie Rückentraining spielerisch in den Alltag, zu Hause oder im Büro.

Alle Übungen für den ONGO® Seat finden Sie unter [www.ongo-move.eu](http://www.ongo-move.eu).



Ausgangsposition: Setzen Sie sich aufrecht auf den ONGO® Seat. Wählen Sie die Höhe so, dass Ihre Beine einen leicht positiven rechten Winkel (etwas mehr als 90°) bilden. Setzen Sie Ihre Füße flach auf den Boden, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und halten Sie Ihren Rücken gerade

### HULA HOOP

Beginnen Sie langsam mit Ihrem Becken zu kreisen und bringen Sie die Kugel des ONGO® Seat in eine gleichmäßige Bewegung. Lassen Sie Ihr Becken zunächst einige Male nach rechts und dann nach links kreisen. Führen Sie nach und nach größere Kreisbewegungen aus und richten Sie Ihren Blick nach vorn. Hören Sie auf Ihren ONGO®; wenn Sie die Bewegung gleichmäßig ausführen, hören Sie ein gleichmäßiges Summen der Kugel.

[Kugel: Die Kugel läuft harmonisch im Kreis](#)

🕒 1 min



## SCHULTERMUSKULATUR DEHNEN

Strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe nach links und rechts aus, die Handflächen zeigen nach unten. Bewegen Sie die Arme im Wechsel nach außen, als würde jemand an Ihrer ausgestreckten Hand ziehen. Ziehen Sie dabei Ihre Schultermuskulatur mit nach außen. Bewegen Sie bei dieser Übung nur Ihren Oberkörper, nicht den ONGO® Seat.

Kugel: Die Kugel liegt ruhig zwischen Ihren Füßen

🕒 30-60 sec



## BECKENKIPPEN (vor und zurück)

Kippen Sie Ihr Becken nach vorne und nach hinten, ohne Ihre aufrechte Sitzposition aufzugeben. Bewegen Sie Ihr Becken nach vorne, indem Sie Ihren Bauchnabel nach innen ziehen. Wenn Sie Ihr Becken nach hinten bewegen, machen Sie ein leichtes Hohlkreuz. Steigern Sie nach und nach die Kugelgeschwindigkeit, indem Sie intensiver die Beckenbewegung mit der Beuge- und Streckkraft Ihres Oberkörpers kombinieren.

Kugel: Die Kugel läuft harmonisch im Kreis

🕒 30-60 sec



[www.ongo-move.eu](http://www.ongo-move.eu)

### Power House

Setzen Sie sich aufrecht und gerade hin, als wären Sie an einem unsichtbaren Faden aufgehängt. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Beugen Sie nun den geraden Oberkörper leicht nach vorne und halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden. Neigen Sie anschließend Ihren weiterhin aufrechten Oberkörper gerade nach hinten und halten Sie diese Position für ca. 15 Sekunden. Spüren Sie bei dieser Übung das Zusammenspiel von Rücken- und Bauchmuskulatur. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

**Kugel:** Die Kugel liegt ruhig zwischen Ihren Füßen

🕒 2 min



> WEITERE ÜBUNGEN BEI [WWW.ONGO-MOVE.EU](http://WWW.ONGO-MOVE.EU)









# MY ONGO®. WO SIE MÖCHTEN. WIE SIE MÖCHTEN.

Der ONGO® Seat tut gut. Und er sieht auch gut aus. Durch die innovativen Funktionen und das zeitlose Design findet der ONGO® Seat überall seinen perfekten Platz: im privaten Zuhause, im Büro, in Praxen, Studios und öffentlichen Räumen. Wo immer Sie mit Freude aktiver und gesünder sitzen möchten.

My ONGO® - stellen Sie sich Ihren ONGO® Seat nach Ihren individuellen Vorstellungen zusammen.

- Freie Kombinierbarkeit von Bezug (verschiedene Farben & Materialien), Körper (Schwarz oder Weiß) und Kugelbahn (Schwarz, Weiß und Silber)

- Höhenverstellbar durch hochwertige, verdrehsichere Gasdruckfeder

**ONGO® Seat** 42-64 cm

**ONGO® Stehsitz** 55-77 cm

- Leicht zu handhaben durch geringes Gewicht (< 6 kg) und umlaufende Griffkante

Spielen Sie mit den vielfältigen Variationen. Alle Farben und Kombinationsmöglichkeiten finden Sie im Konfigurator unter **[www.my-ongo.eu](http://www.my-ongo.eu)**.

# EINE FRAGE DER HALTUNG

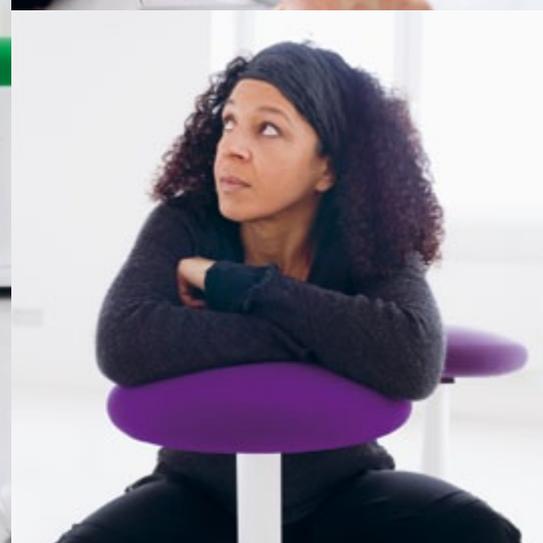
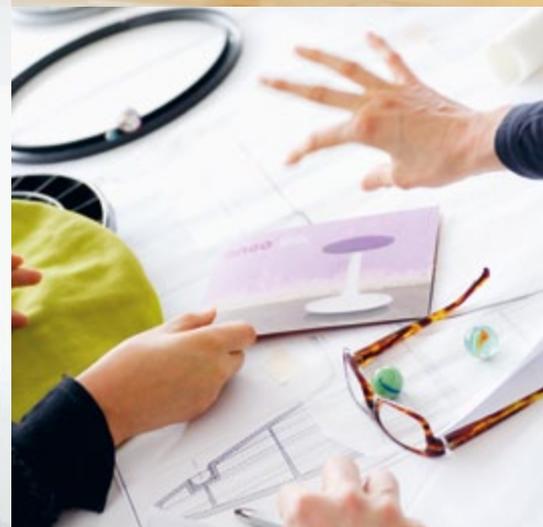
Einwandfreie Qualität ebenso wie Nachhaltigkeit in Design, Produktion und Vertrieb sind uns ein besonderes Anliegen.

- Langlebigkeit durch formal zeitlose Gestaltung und Verwendung qualitativ hochwertiger Materialien
- Minimierung des Rohstoff- und Ressourcenverbrauchs durch optimierten Materialeinsatz
- Reduzierter Transportaufwand durch rationelle Produktionsabläufe und geringes Transportgewicht
- Berücksichtigung von Recycling-Anforderungen durch Konstruktion und Materialkennzeichnung
- Die ONGO® GmbH nimmt ausgediente Hocker zum Recycling zurück

## **Qualität „Made in Germany“:**

Die Hauptkomponenten des ONGO® Seat werden bei einem leistungsfähigen und ISO-zertifizierten Unternehmen aus dem Bereich Kunststoffverarbeitung in Deutschland hergestellt und dort mit weiteren Komponenten nach Kundenwunsch konfektioniert und direkt versandt.





ONGO<sup>®</sup> GmbH  
Klopstockstrasse 51  
70193 Stuttgart  
Germany

T +49 (0) 711 469 078-70  
F +49 (0) 711 469 078-99

[info@ongo.eu](mailto:info@ongo.eu)  
[www.ongo.eu](http://www.ongo.eu)

