

## PIXFORMANCE-Training

### SPEZIFISCHE ZIELE:

Initiieren, anleiten und motivieren zu regelmäßigem und gezieltem Bewegungsausgleich im Arbeitsumfeld

### INHALTE:

- Auswahl individuell relevanter Übungen bzw. Übungseinheiten mit fachlicher Anleitung
- Initiale Durchführung mit automatischen Feedbacks und Bewegungskorrekturen
- Selbstständiges Üben und Etablieren der Aktivitäten (Mini-Workouts)

### SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Bekomme Kleidung und flache, rutschfeste Schuhe empfohlen

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

### ORGA:

Platzbedarf:  $\geq 8 \text{ m}^2$  Freifläche (4 m Geräteabstand), Stromanschluss: 230

Besondere Hinweise: barrierefreier Zugang erforderlich

Maße HBT: 170 x 95 x 65 cm, Gewicht 120 kg

### PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität



# PIXFORMANCE-Training

### HINTERGRUND:

Aktuelle Studien beweisen, dass **Bewegungsmangel am Arbeitsplatz**, insbesondere Sitzen, auf Dauer krank macht. Sitzen ist heute als eigenständiger Risikofaktor identifiziert, der auch durch Sport in der Freizeit nicht adäquat ausgeglichen werden kann. **Kleine Bewegungspausen** und **gezielte Übungen** sind deshalb zum **Pflichtprogramm** im Arbeitsalltag moderner Betriebe geworden.

### ABLAUF:

Der PIXFORMANCE-Trainer fungiert im Sinne eines **virtuellen Personal Trainers**, der zu kleinen Bewegungseinheiten im Arbeitsumfeld anregt, spezielle Übungen individuell auswählt und deren Ausführung überwacht und korrigiert. Möglich wird dies durch die optische **Bewegungserkennung**: Man trainiert quasi gegenüber seinem Spiegelbild, erhält simultan optische Feedbacks und Korrekturen zur Bewegungsausführung.

### ERGEBNISSE

Das Ziel besteht darin, auf diese Weise regelmäßige, kurze Bewegungseinheiten mit gezielten **Übungen innerhalb des Arbeitstages zu etablieren**. Optional kann den Teilnehmern zudem Zugang zum PIXFORMANCE-Portal eröffnet werden, um ein Tracking ihrer Übungen zu ermöglichen. Ebenfalls besteht mit diesem System die Möglichkeit zur Durchführung betriebsinterner Bewegungs-Kampagnen und Challenges.

