

## Het NOA kussen, voor een gezonde en dynamische zithouding

---



**NOATEC**  
A HEALTHY WAY TO SIT

DE MENS IS GEMAAKT OM TE BEWEGEN,  
rennen, springen, lopen, spelen, ...

**EN NIET OM 8 UUR PER DAG TE ZITTEN**

### ***NOA is ook onmisbaar om te telewerken***

*Telewerken leidt tot rugklachten bij duizenden mensen. Omdat men werkt op onaangepaste stoelen, soms zelfs in de zetel of aan de eettafel. NOATEC biedt een oplossing: een dynamisch, plooibaar, superlicht, zelfopblazend, betaalbaar en zeer rugvriendelijk zitkussen.*

---

### **Al 3 miljoen jaar is de mens gemaakt om te bewegen, rennen, wandelen... Niet om zijn dagen al zittend door te brengen !**

Nochtans brengen we 8 à 12 uur per dag al zittend door.

Zittend leren of werken.

Zittend verplaatsen.

Zittend eten.

Zittend ontspannen !

Deze houding immobiliseert het bekken, de onderrug en de organen. Dat is uiteraard niet natuurlijk. Het is vooral ongezond! ...

Een langdurige zithouding is extreem schadelijk voor de rug. Maar dat niet alleen. Het vertraagt ook de bloedcirculatie en bijgevolg de zuurstofaanvoer in het lichaam. En het

verhoogt het risico op dodelijke, ernstige ziektes: hart- en vaatziektes, diabetes type II, bepaalde kankers, overgewicht, ...

De media waarschuwen ons regelmatig -helaas zonder veel effect- dat zitten dodelijker is dan roken (Le Monde, The Washington Post, rtlnieuws.nl, hln.be, gezondheid.be, enz.).

Een wetenschappelijke studie heeft de druk tussen 2 lendenwervels gemeten.

Deze druk is 2 x zo groot wanneer je zit dan wanneer je rechtop staat.

**Het is alsof je lichaam dubbel zo zwaar weegt op je ruggengraat wanneer je zit ! En dat moet je meer dan 8 uur per dag verdragen.**



Wanneer je zit, zorgt de stijgende druk ervoor dat de tussenwervelschijven - die als schokdempers van de wervelkolom fungeren- abnormaal worden samengeperst. De kern van deze schijven bestaat voor 95% uit water. Onder die druk zakken de tussenwervelschijven omdat hun kernen, die als schokdempers werken, abnormaal snel water afgeven. Op het einde van de dag komen die wervels gevaarlijk dicht bijeen.

Om dat te vermijden moet je de hele dag bewegen en vooral niet te lang en te statisch blijven zitten.

Maar wanneer je die keuze niet hebt ...

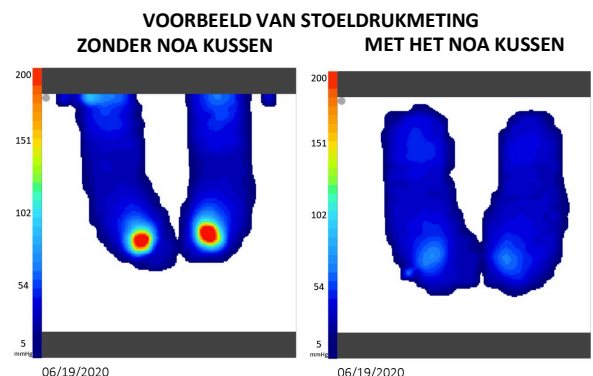
**Op kantoor of tijdens het telewerken....**

**Neem een dynamische zithouding aan met het NOA kussen!**

Bij regelmatig gebruik vermindert het NOA kussen de negatieve gezondheidseffecten van langdurig zitten. Het ultralicht luchtkussen zorgt voor een onstabiele zithouding die je dwingt om onbewust in beweging te blijven. Het vermindert ook aanzienlijk de druk van de zitbotten op de stoel door het gewicht gelijkmatig over de hele oppervlakte van de stoel te verdelen.

Het kussen helpt je bewust te worden van het belang van **een correcte zithouding** : met de voeten plat op de grond, de billen natuurlijk gespreid, de benen naast elkaar -nooit gekruist-, je bekken naar voren gekanteld en de ribbenkast rechtop.

**Beweeg je bekken** voor een optimaal effect. Hel regelmatig over van de ene bil naar de andere (zonder de schouders te bewegen), van voor naar achteren en in een cirkel. Deze beweging heractiveert het spierstelsel van het bekken, het verbetert de bloedcirculatie en vermindert beduidend de druk op de ruggengraat.



## En bij kinderen ?



Tot zes jaar bewegen kinderen de hele dag door... **Wanneer ze 6 jaar oud zijn moeten ze opeens urenlang stil te zitten op school ! Zo'n statische zithouding beschadigt niet alleen hun rug, maar vermindert ook hun concentratievermogen.**

Wanneer een kind werkt in de klas, buigt het zijn hoofd om te lezen of te schrijven. Maar dat bemoeilijkt de bloeddorstrooming naar het hoofd en de hersenen, zodat die plots minder zuurstof krijgen, waardoor het kind het moeilijker krijgt om zich te concentreren.

Daarnaast leidt deze abnormale zithouding ook automatisch tot een slechte houding die het kind beetje bij beetje op lange termijn dreigt aan te nemen. Door urenlang slecht te zitten op een oncomfortabele stoel wordt de rug zwaar belast. Deze weinig natuurlijke en onaangename houding vermoeit en verplicht het kind om de hele tijd zijn houding te corrigeren, wat niet bevorderlijk is voor de concentratie.

Voordat ze naar school gaan hebben kinderen in goede gezondheid geen rugproblemen. "Vanaf 7 jaar klaagt 7 % van de kinderen van rugpijn, en in de pubertijd wordt dat zelfs 20%!" (Le Figaro Santé 2017)

Dankzij de dynamische zithouding van het NOA kussen **wordt het hoofd voortdurend terug in lijn met de wervelkolom gebracht**, wat de druk op de ruggengraat vermindert, het zitten comfortabeler maakt en de onderste rugspieren onafgebroken stimuleert.

Het kussen werd een jaar lang in verschillende klassen van een Waalse basisschool getest en bleek de aandacht en de schoolresultaten te verbeteren.



-----

## Bij de zwangere vrouw ?



Tijdens de zwangerschap verandert het lichaam en verlegt het zwaartepunt zich naar voren. Als tegenreactie neemt het lichaam houdingen aan die spierspanningen en rugpijn uitlokken. Door het NOA kussen te gebruiken wordt de rug verlicht en worden de steunpunten opnieuw in evenwicht gebracht.

De vorm en de dynamiek van het kussen helpen de zwangere vrouw om haar bekkenbodemspieren beter te voelen en te verstevigen, maar ook om te leren loslaten tijdens de bevalling. Door de druk op de bekkenbodem te verminderen verbetert het eveneens de bloeddorstrooming en het herstel van de aders die werden beschadigd door de zwangerschap.

-----

## Bij oudere mensen die minder mobiel zijn ?



Fysieke activiteit is een efficiënt middel om het verouderingsproces te vertragen bij bejaarde mensen. Helaas maken gezondheidsproblemen het vaak moeilijk om regelmatig te bewegen en zakt de ruggengraat in.

Een langdurige zithouding kan pijn veroorzaken en gevolgen hebben voor het goed functioneren van alle organen. Deze houding verhindert ook een goede

doorbloeding in de hersenen, zodat de zuurstoftoevoer in de hersencellen vermindert en men sneller verouderd. Dat kan zelfs verwarring, depressie en bepaalde vormen van dementie met zich meebrengen...

Langdurig zitten zonder te bewegen brengt ook huidproblemen met zich mee, zoals doorligwonden.

Dankzij de dynamische zithouding van het NOA kussen blijven onze ouderen en mensen met beperkte mobiliteit 'in beweging', wordt het brein beter van zuurstof voorzien (en blijft het dus beter bewaard) en worden doorligwonden vermeden.

-----

**NOATEC staat voor Natural Oscillation Activator Technologies.**  
**Het NOA kussen wordt in België ontwikkeld en geproduceerd.**  
**De overtrek kun je wassen in de wasmachine en het kussen kan in alle veiligheid gesteriliseerd worden.**

Ontdek hem op [www.noatec.eu/nl](http://www.noatec.eu/nl). Hij wordt verkocht voor 69,99 €.

*Zin om een NOA kussen te testen of de bedenker te interviewen?  
Contacteer ons.*

-----

### Perscontact

NOA Technologies bv  
Frank Léglise – co-stichter en directeur  
[f.leglise@noatec.eu](mailto:f.leglise@noatec.eu)  
+32 475 29 12 02