



SWISS SLEEP SCIENCE

SCHLAFEN
SIE SO,
WIE ES IHR
RÜCKEN
VERDIENT.

INDIVIDUELLE-SCHLAFSYSTEME.CH



BEIM
SIHL CITY ZH
Analyse, Beratung
& Probeliegen

Ein Kompetenzzentrum von

+ **swissbiomechanics**

riposa
SWISS SLEEP

Zu einem gesunden Leben gehört nebst einer regelmässigen Bewegung und einer achtsamen Ernährung auch ein guter Schlaf. Insbesondere, weil sich der Körper während des Schlafs erholt und unser Immunsystem dadurch gestärkt wird.

Schlaf ist nicht gleich Schlaf

Eine tiefe Regeneration und beschwerdefreies Erwachen werden dann möglich, wenn das Schlafsystem (Bett, Matratze und Einlegerahmen) gut auf uns und unseren Körper abgestimmt ist.

Jeder Mensch hat aufgrund seines Körperbaus und seiner Körperproportionen, seiner gesundheitlichen Beschwerden und seines Körpertonus sowie seiner Schlaf- und Bewegungsgewohnheiten eine unterschiedliche biomechanische Ausgangslage und somit ein individuelles Liegebedürfnis.

Die individuelle Ausgangslage wird darum mittels einer Fachberatung und/oder einer Rücken- und Liegeanalyse erfasst.



Das Kompetenzzentrum Swiss Sleep Science

riposa und swissbiomechanics verbinden unter dem Dach Swiss Sleep Science beim Sihlcity in Zürich die Themen Bewegung & Schlaf auf eine völlig neue Art und Weise. Hier erwartet Sie ein ganzheitliches Angebot rund um ergonomisches Liegen und individuelle Schlafsysteme.

Zwei starke Partner

riposa AG Swiss Sleep ist ein Schweizer Familienunternehmen und entwickelt und produziert hochwertige Schlafsysteme und Boxspring-Betten. In den Fabrikationsräumen im Glarnerland stellt riposa Qualitätsprodukte im Dienste der Gesundheit her.

swissbiomechanics ist ein Spin-off der ETH Zürich, entstanden aus dem Familienunternehmen Kryenbühl. Der Mensch und seine Bewegungsfähigkeit stehen beim Unternehmen stets im Fokus, ganz nach dem Motto – gesunde Bewegung von Fuss bis Kopf.



Wann empfehlen wir eine Fachberatung oder eine Analyse?

Bei einfachen Beschwerden bis starken/chronischen Schmerzen im Bereich Rücken, Nacken, Schulter, Becken, Beine oder Knie.

Bei der Ursachensuche von chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen.

Zur Optimierung der persönlichen Biomechanik.

Zur Erreichung eines beschwerdefreien Schlafes und für ein energiegeloses Aufwachen.

Für eine bessere Regeneration im Schlaf und eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag.

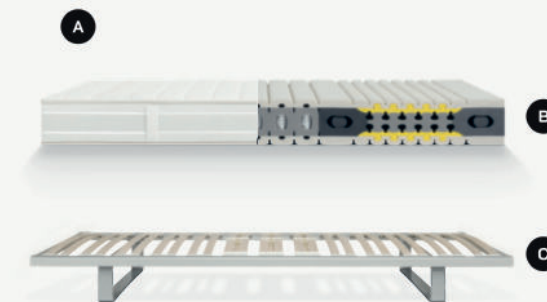
Als Empfehlung geeigneter Therapiemassnahmen gegen Schmerzen.



Schritt für Schritt zum individuellen, ergonomischen Schlafsystem

1. Analyse: Biomechanische Messungen im Liegen und Stehen durch erfahrene:n Bewegungswissenschaftler:in
2. Ermittlung der eigenen Sleep-ID zur Bestimmung des individuellen Schlafsystems
3. riposa Fachberatung & Empfehlung:

- A** Matratzen-Bezug: Material und Ausführung
- B** Matratzenkernarchitektur und Härtegrad
- C** Unterstützender Einlegerahmen zur Optimierung der Ergonomie und des Schlafkomforts

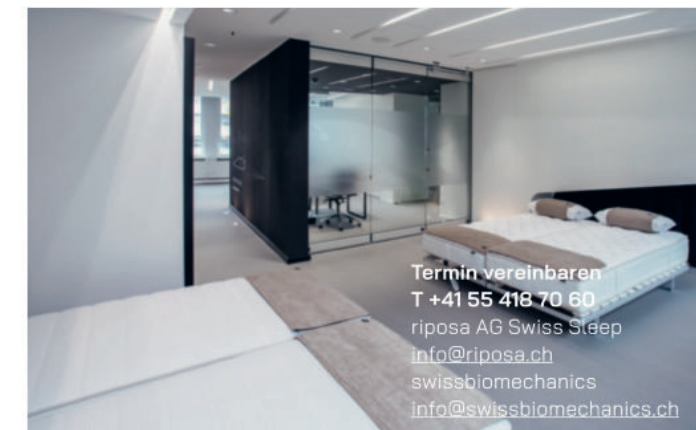


4. Probeliegen vor Ort in ruhigem Ambiente
5. Festhalten der Resultate und Erkenntnisse in einem ausführlichen Bericht mit Empfehlung für weitergehende Therapiemassnahmen oder Trainingsübungen
6. Kostenlose Lieferung und Einstellung des individuellen Schlafsystems
7. Entsorgung alter Bettinhalte
8. Nachbetreuung durch persönliche Ansprechperson

Angebot & Preise

| Paket | Private Beratung | Classic Analyse | Pain Analyse | Expert Analyse |
|---|------------------|-----------------|--------------|----------------|
| Anamnese-Gespräch | • | • | • | • |
| Liegeanalyse | | • | • | • |
| Druckmessung | | • | • | • |
| Rückenverlauf im Liegen | | • | • | • |
| Habituelle Haltung | | • | • | • |
| Ursachenforschung individueller Beschwerden | | | • | • |
| 3D Haltungsanalyse | | | • | • |
| Beweglichkeitsmessung | | | • | • |
| EMG-Messung (muskuläre Aktivität, u.a. Ruhetonus-Messung) | | | • | • |
| Isometrische Maximalkraft im Rumpfbereich | | | | • |
| Weiterführende Tests (funktionell/beschwerdespezifisch) | | | | • |
| Sleep-ID | | • | • | • |
| Ausführlicher Bericht mit Resultaten & Empfehlungen | | | • | • |
| Zusammenstellung des individuellen Schlafsystems | | • | • | • |
| Private Fachberatung und Wahl des passenden Schlafsystems | • | • | • | • |
| Probeliegen | • | • | • | • |
| Preis | CHF 0.– | CHF 250.–* | CHF 420.–* | CHF 630.–* |
| Paar-Analyse Preis pro Person | | CHF 150.– | CHF 320.– | CHF 530.– |

*Beim Kauf eines Schlafsystems ab CHF 2500.– pro Person wird die Analyse anteilmässig angerechnet.



Termin vereinbaren
T +41 55 418 70 60
riposa AG Swiss Sleep
info@riposa.ch
swissbiomechanics
info@swissbiomechanics.ch