



Haltungsschäden haben eine große Bedeutung in der Gesellschaft, da sich Muskelverkürzungen, Übergewicht und zunehmend sitzender Tätigkeit ungünstig auf unseren Bewegungsapparat auswirken. Auf Dauer kommt es zu strukturellen Beeinträchtigungen, die Veränderungen der knöchernen Bestandteile der Wirbelsäule bewirken.

Bleiben Sie aktiv am Arbeitsplatz und/oder zu Hause. Diese beiden Gadgets helfen Ihnen dabei:



backgym-Haltungstrainer



backgym-Core Stabilizer

Der Haltungstrainer verhindert eine Rundrückenhaltung, indem er eine definierte Zugkraft auf den Schultergürtel ausübt, wodurch dieser leicht nach hinten gezogen wird und dem Nutzer eine natürliche, aufrechte Körperhaltung verleiht, ohne zu stützen. Er kann sowohl unter als auch über der Kleidung getragen werden. Der Haltungstrainer ist erstattungsfähig durch die Krankenkasse gemäß Hilfsmittelverzeichnis § 139 SGB V.

Der Core Stabilizer trainiert die Haltungs- und Stützmuskulatur im Sitzen und erschwert das Einnehmen einer falschen Haltung. Durch die feste Unterlage erlaubt er eine präzise Ansteuerung der Stabilisation durch ein größeres propriozeptives Feedback. So trainieren Sie die Rumpfmuskulatur ganz nebenbei, während Sie an Ihrem Schreibtisch sitzen und arbeiten.

Bestellung über FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de oder telefonisch unter 38969
Muster zum Ausprobieren sind vorhanden.

Sonderpreis für Mitarbeiter/innen: 59,00 €.