

# RÜCKENSCHMERZEN

*Großes Problem - kleine Lösung*



**Vibriert bei  
zusammengesunkener  
Haltung**

## **PROBLEM**

Haltungsbedingte Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Oft beginnen sie bereits in der Schulzeit und nehmen im Studium und mit den Berufsjahren zu. Eine wesentliche Ursache ist, dass eine aufrechte Haltung im Alltag oft ignoriert oder vergessen wird.

## **ZEGRA**

Der ZEGRA®Haltungstrainer erinnert per Vibration an eine aufrechte Haltung. Er wird mit einem Gurt über oder unter der Kleidung getragen. Da 2 x 3 Stunden Training pro Woche genügen, um Kraft, Wohlbefinden und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu steigern, reicht ein Haltungstrainer pro Familie, Klasse oder Arbeitsteam.

## **ZEITNEUTRAL**

Am besten ist es, den ZEGRA®Haltungstrainer während der PC- oder Schreibtischarbeit zu tragen. So erledigen Sie Fitnesstraining und Büroarbeit gleichzeitig – ohne Zeit zu verlieren, bis eine aufrechte Haltung zur Gewohnheit wird.

[www.haltungstrainer.de](http://www.haltungstrainer.de)



# RÜCKENSCHMERZEN

*Großes Problem - kleine Lösung*



## WIRKSAMKEIT WISSENSCHAFTLICH BEWIESEN

Der ZEGRA®Haltungstrainer ist das einzige Wearable der Welt, welches das misst, auf was es im Sitzen am meisten ankommt: die Krümmung Ihrer Wirbelsäule. Daher ist er auch der einzige, für den Wirksamkeitsstudien und Normwerte vorliegen und der es ermöglicht ergonomische Schwachpunkte zu identifizieren und zu beseitigen.

## ELTERN

Krumme Haltung beginnt oft schon in der Kindheit. Sind die Kinder motiviert, macht ZEGRA®Haltungstraining daher auch bei Hausaufgaben und Gaming Sinn.

## ARBEIT

Wer gesund ist und sich wohl fühlt, fällt seltener aus und kann seine Arbeit mit mehr Konzentration und Motivation erledigen. Das hilft Mitarbeitern und dem Betrieb gleichermaßen. Der Haltungstrainer ist unauffällig und wird während der normalen Arbeit getragen. Somit behindert er den normalen Arbeitsablauf nicht.

## KRANKENKASSEN

Der ZEGRA®Haltungstrainer fördert die Rückenfitness und reduziert so Kosten durch Rückenbeschwerden. Krankenkassen können den ZEGRA®Haltungstrainer einzelnen Versicherten anbieten, wie auch Firmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

[www.haltungstrainer.de](http://www.haltungstrainer.de)