

USPs des ZEGRA®-Haltungstrainer 3.5 (www.haltungstrainer.de) gegenüber anderen Modellen, habe ich Ihnen einige davon im Folgenden beschrieben:

Konkurrenzprodukte mit Schultergurten haben folgende Nachteile:

- Die Sensoren dieser Haltungstrainer verrutschen leichter, wenn die Arme und damit die Schultergurte bewegt werden und funktionieren dann nicht mehr zuverlässig.
- Außerdem muss das Gurtsystem typischerweise in mehr als einer Richtung eingestellt werden (z.B. Schultergurtlänge und Brustgurtlänge). Das macht das Handling umständlicher – besonders wenn der Gurt immer wieder angepasst werden muss, weil die Dicke der Kleidung darunter variiert oder wenn sich verschiedene Personen unterschiedlicher Statur einen Haltungstrainer teilen (z.B. ein Ehepaar oder Arbeitskollegen).
- Es sieht optisch nicht so gut aus.

Dagegen hat der Gurt des ZEGRA®Haltungstrainers auf der Rückseite drei Silikonstreifen, die ein Verrutschen erschweren. Direkt auf der Haut getragen rutscht der ZEGRA®-Haltungstrainer gar nicht und auf Kleidung nur wenn er zu lose angebracht ist oder wenn die Kleidung rutscht. Der Gurt des Haltungstrainers muss in nur einer Richtung auf den jeweiligen Brustumfang angepasst werden. Die Schnalle des Gurtes ist so angebracht dass seine Spannung auch während des Tragens angepasst werden kann. Außerdem ist der Gurt elastisch, so dass er sich geringen Umfangsänderungen automatisch anpasst. Schließlich ähnelt der ZEGRA®Haltungstrainer optisch Pulsuhren und hat damit eher ein sportliches Image als solche Konkurrenzmodelle, die eher an ein Stützkorsett erinnern. Dies kann bei älteren Nutzern die fit wirken und sein wollen, für die Akzeptanz eines Haltungstrainers entscheiden sein.

Konkurrenzprodukte bei denen der Sensor auf dem Rücken des Benutzers angebracht wird, haben folgende Nachteile:

- Eine Bedienung oder Kontrolle des Sensor (an-/ausschalten oder schauen ob er richtig sitzt) ist auf dem Rücken schwierig bis unmöglich.
- Das Muskelrelief im Rückenbereich ändert sich mit An- und Entspannung der Rückenstrecker so stark, dass die Messungen unzuverlässig werden.
- Das Gehäuse kann beim Anlehnen an eine Rückenlehne zwischen Wirbelsäule und Rückenlehne eingeklemmt werden, was unangenehm ist und den Messwert verfälscht.

Der ZEGRA®-Haltungstrainer hingegen wird auf der Körpervorderseite getragen wo er leichter zu sehen ist und leicht mit den Händen bedient werden kann. D.h. selbst wenn verrutschen sollte, lässt er sich in dieser Position durch ein Aus- und wieder Einschalten leicht neu kalibrieren. Ebenso lässt er sich hier leicht von sofortigem auf verzögertes Feedback umschalten (oder umgekehrt) + er lässt sich leicht zwischendrin ein- und ausschalten wenn vorübergehend kein Feedback gewünscht wird, ohne dass er aus- und wieder angezogen werden muss. Alle diese Einstellungen ließen sich auf dem Rücken nicht vornehmen, es sei denn der entsprechende Haltungstrainer wird über eine App auf dem Smartphone

kontrolliert. Dies setzt aber voraus ein Smartphone zu haben, die entsprechende App herunterzuladen und zu öffnen. Dies ist umständlich und für einen nicht unerheblichen Anteil der Altersgruppe der keine Option.

Konkurrenzprodukte mit **Neigungssensor** haben folgende Nachteile:

- Ein Neigungssensor ist klein und kostengünstig, hat aber den Nachteil, dass er nicht nur bei einer gekrümmten Haltung anspricht sondern auch beim unbedenklichen nach vorne Lehnen mit geradem Rücken. Das heißt er vibriert auch bei dieser Variante guter Haltung und kann seine Benutzer dann irritieren und in dieser an sich guten Bewegungsrichtung einschränken.

Der ZEGRA®-Haltungstrainer hingegen reagiert nur auf die Krümmung, die bei zusammengesunkener Haltung entsteht und nicht beim nach vorne Lehnen mit geradem Rücken (z.B. beim Heben mit geradem Rücken).

Publizierte **Studien zur Effektivität:**

Der ZEGRA®-Haltungstrainer der einzige, bei dem Studien zu seiner Wirksamkeit in Fachzeitschriften veröffentlicht wurden. Während dies beim ZEGRA®-Haltungstrainer inzwischen mehrere sind, wird bei Konkurrenzmodellen – wenn überhaupt - nur von geplanten Studien berichtet oder von Ergebnissen die nie in einer Fachzeitschrift veröffentlicht wurden. Da Fachzeitschriften eine Studie erst nach Prüfung ihrer Qualität veröffentlichen, ist dies ein Qualitätsmerkmal für den ZEGRA®-Haltungstrainer. Weitere Qualitätsmerkmale für den ZEGRA®-Haltungstrainer sind, dass bisher noch kein Käufer seinen Haltungstrainer zurückgegeben hat und dass die Entwicklung des ZEGRA®-Haltungstrainers und die damit durchgeführten Studien mit dem PhysioAward des Baden-Württembergischen Physioverbandes ausgezeichnet wurden.

Viele Grüße,

Peter Fischer

Peter Fischer
Doctor of Physiotherapy (USA)
Lehrbeauftragter der medizinischen Fakultät der Universität Tübingen
PhysioAward-Winner-Baden-Württemberg
Schleifmühlweg 29
D72070 Tübingen
E-mail: fischer@fitness-navi.com