

Rückenschonendes Sitzen

Eine kräftigere Muskulatur durch dreidimensionale Bewegungsfreiheit

(salsero) Nach einem schweren Bühnenunfall besann sich der Profitänzer Edwin Jäger auf seine Fertigkeiten als gelernter Schreiner. Er machte aus der Not eine Tugend und erfand den Salsero® Gesundheitsstuhl, um hiermit seine unfallbedingten chronischen Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen.

Die patentierte Kugelsitztechnik beruht auf der Idee, die Sitzposition möglichst häufig zu wechseln mit dem Ziel, dem statischen Sitzen



wirksam entgegenwirken zu können. Die mittels zweier spezieller Lagerschalen frei auf einer Kugel gelagerte Sitzfläche ermöglicht eine dreidimensionale Bewegungsfreiheit und bildet das Kernstück des Sitzmöbels. Die Sitzfläche



che kann nahezu reibungslos gedreht, gekippt und zudem nach allen Seiten verschoben werden. Kugel und Sitzfläche werden durch einen reißfesten Netzschlauch vor dem Herunterfallen gesichert. Kleinste Bewegungsimpulse des Sitzenden werden durch die wirbelsäulennahe voll

bewegliche Konstruktion auf die Sitzfläche übertragen. Es entsteht ein angenehmes, freies Sitzgefühl.

Die flexible Sitzfläche des Salsero® regt darüber hinaus den Sitzenden automatisch zu einem bewegten und dynamischen Sitzen an. Durch aktives Kreisen oder Kippen des Beckens wird die Wirbelsäule mobilisiert und gleichzeitig die Haltemuskulatur gekräftigt, wodurch eine Entlastung der Bandscheiben bewirkt wird. Durch die Lagerung der Sitzfläche auf einer Kugel ist speziell die wichtige, tiefer liegende Rückenmuskulatur ständig aktiv, um in Balance zu bleiben. Der Salsero® begünstigt so auch eine Verbesserung von Koordination und Gleichgewichtssinn. Die Körperwahrnehmung wird



verbessert. Der Sitzende ist insgesamt konzentrierter und wacher, was sich ebenfalls positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirkt.

Der Salsero® ist in verschiedenen Modellformen und Ausführungsvarianten erhältlich. Er lässt sich als Therapiegerät, als Sitzmöbel im Büro sowie im häuslichen Bereich einsetzen. www.salsero-gesundheitsstuhl.de

Stichworte:

- Gesundheitsstuhl
- dreidimensionales Sitzen

Rückenschmerzen

Basecap sorgt für gesunden und aufrechten Gang

(listmedien) Eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen liegt in einer einseitigen und schlechten Körperhaltung, beispielsweise durch stundenlanges Sitzen am PC oder falsches Bücken.

Als Helmut Freinecker eine Reise durch Indien unternahm, fiel ihm auf, dass Bauarbeiter schwere Zementsäcke auf dem Kopf tragen und dabei einen extrem aufrechten Gang einnahmen. Orthopäden und Sportmediziner be-

stätigten ihm, dass schon ein leichter Druck auf dem Kopf ausreicht, den Körper in eine aufrechte Position zu bringen. Die Muskelgruppen des gesamten Körpers beginnen sich bewusst zu koordinieren und arbeiten als Einheit.

Das Resultat: Der Körper wird dazu angeregt, sich aufzuspannen und aufzurichten. Helmut Freinecker nutzte diese Erkenntnis und entwickelte ein innovatives Produkt: Tallabé. Der Markenname heißt übersetzt: Etwas auf



dem Kopf tragen und kommt aus dem Nigerianischen.

Tallabé ist ein Basecap mit ergonomischer Gewichteinlage, die der Förderung des aufrechten Ganges dient. Es ist somit ein gesundheitsförderndes Modeaccessoire und Lifestyle-Produkt in einem. Mehr Informationen sowie einen Wirkungsfilm finden Interessierte unter www.tallabe.com.

Stichworte:

- Rückenschmerzen
- Basecap
- Körperhaltung