

Korrigiert

Kräftigt

Entspannt

1. Fixieren Sie den Taillengürtel (nicht zu fest).



2. Jetzt können Sie an den Trägern ziehen um die Zugkraft zu definieren.



## Kinder und Jugendliche

Die Haltungsschäden bei Kindern nehmen zu und beginnen oft schon vor der Schulzeit. Dabei sind die meisten Probleme nicht angeboren, sondern erworben. Die BackGym verhindert eine Rundrückenhaltung, indem sie einen leichten Zugreiz im Schulterbereich ausübt (Rucksack). Somit wird dem Benutzer das „Hängenlassen“ erschwert.

## Tipps

1. **Wichtig:** BackGym über einem T-Shirt tragen
2. Ihre Muskulatur braucht eine Angewöhnungszeit
3. Anfänglich 30 Min. pro Tag, anschliessend beliebig
4. Bei Spannungsgefühl im Rücken: BackGym ablegen
5. Bei jeder Tätigkeit tragbar
6. Soll stramm sitzen, aber nicht drücken
7. Kann bequem unter jedem Kleidungsstück getragen werden

**Bewahren Sie Haltung mit BackGym!**

## Material

Die Weste ist leicht und atmungsaktiv und verhindert durch die perfekte Luftzirkulation Stauwärme und Feuchtigkeit. Der Tragekomfort ist dadurch erheblich erhöht. Das Material der BackGym ist sehr hochwertig.

**Reinigen:** Auslüften, wenn notwendig von Hand oder mit der Maschine bei 30 °C waschen. Nicht zu oft waschen!

**Bestimmen Sie ihre Grösse in cm des Taillenumfangs:**

50 - 64 cm	<b>S</b>
65 - 79 cm	<b>M</b>
80 - 94 cm	<b>L</b>
95 - 109 cm	<b>XL</b>

**Erhältlich in den Farben: Schwarz und Weiss**

**adatto**

adatto GmbH · Menznauerstrasse 2 · CH-6110 Wolhusen  
Tel +41 41 490 49 06 · Fax +41 41 490 49 09  
www.adatto.ch · info@adatto.ch



**BackGym®**

Der Haltungstrainer

## Haltungsschäden

Haltungsschäden werden in Zukunft eine noch viel grössere Bedeutung erhalten. Bereits heute gehen 20% aller Krankschreibungen und 50% aller frühzeitigen Rentenentscheide auf Wirbelsäulenschäden zurück.

Auch die Auswirkungen von Muskelverkürzungen, Übergewicht und zunehmend sitzenden Tätigkeiten in unserer Gesellschaft wirken sich ungünstig auf den Bewegungsapparat aus.

Haltungsschäden sind strukturelle Beeinträchtigungen und bewirken Veränderungen an knöchernen Bestandteilen der Wirbelsäule. Dies führt zu Haltungsdeformität.

### Gründe für Wirbelsäulenverkrümmungen

- Schlechte Haltung
- Bänderschwäche
- Angeborene Fehlbildungen
- Krankheiten an der Wirbelsäule
- Verletzungen
- Grosser Busen
- Muskelschwäche
- usw.

## Trainieren Sie Ihre Haltung

Wer kennt das nicht:  
Sitz gerade! Mach nicht so einen Buckel!  
Was nützt das viele Ermahnen? Nichts!

Man kann seine Körperhaltung sehr schlecht über ein geschärftes Bewusstsein ändern. Trotz starker Disziplinierung gerät man, ob alt oder jung, wieder in das alte Haltungsmuster.

Fehlstellungen der Wirbelsäule gehören zu den häufigsten Ursachen für Schmerzen im Rücken. Mit BackGym gibt es eine Trainingsweste, welche regelmässig angewendet werden kann.

Die BackGym trainiert die aufrechte Körperhaltung ohne zu stützen. Sie übt eine definierte Zugkraft auf den Schultergürtel aus. Durch diese Zugkraft wird der Schultergürtel leicht nach hinten gezogen, somit bekommt der Benutzer eine natürliche, aufrechte Körperhaltung, ohne zu stützen.

Bei medizinischen Vorbehalten den Arzt oder Therapeuten konsultieren.



Die BackGym führt zu einer optimalen Sitz- und Laufposition und stärkt ihre Muskulatur. Sie beugt Verspannungen sowie Rücken- und Nackenschmerzen vor. Auch im Sport ist BackGym die ideale Ergänzung.

