# AGR im INTERVIEW



Interview mit Fitnessstudiobetreiber Beat Gränacher aus Villmergen

Wenn nicht die Kraftmaschine, sondern ein Therapiegerät in einem Fitnessstudio das beliebteste Gerät ist, lohnt es sich, einmal nachzufragen.



AGR: Herr Gränacher, Sie haben in Ihrem Fitnessstudio den Bodystretcher stehen. Ist er wirklich so beliebt?

Beat Gränacher: Ja, das kann ich bestätigen. Das Gerät kommt bei den Kunden von jung bis alt sehr gut an und ist rund um die Uhr in Gebrauch.

### Wie erklären sie sich das?

Es hat sich schnell gezeigt, wie gut der Bodystretcher dem Körper nach einem harten Training tut. Ich selbst genieße die Entlastung meiner Wirbelsäule nach einem Workout

### Wie regeln Sie die Nutzung?

Bevor wir das Gerät unseren Mitgliedern angeboten haben, wurden wir von der Herstellerfirma HIMTEC AG professionell instruiert. Das hat sehr geholfen, weil wir uns daraufhin vor Anfragen kaum retten konnten. Jeder Neunutzer wird nun von uns eingewiesen und kann dann den Bodystretcher selbstständig nutzen.

gute Ruhefläche angeboten wird. Besonders effektiv ist die Regeneration, wenn die Schwerkraft nahezu aufgehoben ist und es gleichzeitig noch zu einer Dehnung kommt. Hier setzen Traktionsliegen an. Diese sollten sich auf fast alle Körpergrößen einstellen lassen und für mindestens 120 kg ausgelegt sein. Außerdem sinnvoll ist eine Anzeige, die die Intensität der Dehnung anzeigt. Diese kann helfen, das Training nach und nach zu steigern. Damit es nicht zu einer unbeabsichtigten Überdehnung kommt, sollte der Nutzer immer die Kontrolle über die Dehnung

> Wir gratulieren HIMTEC zur Zertifizierung mit dem AGR-Gütesiegel!

haben und diese selbstregulierend vor-

Geprüft & empfohlen

BodyStretcher (Modellreihe 4)

Dauersitzen oder zu langes Stehen führt

zu einer Dauerkompression der Bandscheiben und bringt den Flüssigkeits-

austausch zum Erliegen. Bandscheiben

können sich wieder mit Flüssigkeit und

Nährstoffen vollsaugen, wenn ihnen eine







Mit dem Bodystretcher kann der Nutzer die Rückenmuskulatur und Bandscheiben schonend kontrolliert und langanhaltend entlasten

nehmen können.







### Kontaktinformationen

HIMTEC AG 5737 Menziken | Schweiz Tel.: +41 (0)6277 20255 contact@himtec.ch

# AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen





>> EINE WOHLTAT FÜR DIE BANDSCHEIBEN -

# Geprüft & empfohlen

- Mobile Hebehilfen für rückenschonendes Heben von Lasten
- Rückenfreundlich Autofahren jetzt auch im Ford Focus
- Mit dem HIMTEC- Bodystretcher die Wirbelsäule entlasten



# **Fachbeiträge**

- BIG-Rückenmobile auch 2019 wieder on Tour
- Mit Spaß auf dem Togu Jumper zum Trainingserfolg
- Wenn Tastatur und Maus krank machen



# Verhältnisprävention

- Bewegtes Sitzen im Homeoffice
- Uni Jena: Die richtigen Schuhe helfen bei Rückenschmerzen
- Recaro Designer im Interview: So geht gesundes Sitzen im Auto



Mit dem Bodystretcher den Rücken stärken Erfahren Sie mehr unter: www.agr-ev.de

# >> Eine Wohltat für Bandscheiben und Wirbelsäule: der Bodystretcher

Schmerzen vorbeugen und schonend bekämpfen

Nach Informationen der Himtec AG

Der selbst viele Jahre von Rückenschmer zen geplagte Schweizer Erfinder Marce Haene hat nach fast zwei Jahrzehnten Ent wicklung ein außerordentliches Gerät auf den Markt gebracht.

Marcel Haene gehört zu den Menschen, die wirklich mitreden können, wenn es um Rückenschmerzen geht. Ständig wiederkehrende Bandscheibenprobleme machten dem heute 60-Jährigen das Leben oft genug sehr schwer. In regelmäßigen Abständen musste er sich deshalb immer wieder behandeln lassen. "Es war dann vor allem die Schlingentischbehandlung beim Physiotherapeuten, die mich immer wieder auf die Beine gebracht hat", erzählt der Schweizer Unternehmer. "Doch jedes Mal für diese komplizierte Prozedur zum Therapeuten gehen wollte ich nicht und habe nach einer Alternative gesucht." Diese Suche erwies sich allerdings als ziemlich frustrierend. Also was macht ein erfahrener Tüftler und Erfinder dann? Er legt selbst Hand an.

"Zunächst habe ich es mit einer Flaschenzugvorrichtung versucht", berichtet der Unternehmer aus dem schweizerischen Menziken im Kanton Aargau. "Mit den Füßen voran habe ich mich in Richtung Decke hochgezogen. Das brachte zwar eine gewisse Linderung, war aber ebenfalls viel zu umständlich und recht unbequem." Im zweiten Anlauf baute er sich eine von einem Aguaschrauber zusammenklappbare Streckliege. Sie funktionierte auch sehr gut, war aber immer noch nicht das, was sich der Alpenländler vorgestellt hat. Doch aufgeben kam für ihn nicht infrage. Schließlich dauerte es 17 Jahre, bis er den nun ausgefeilten und komplett durchdachten Himtec Bodystretcher auf der FIBO in Köln 2015 erstmals vorstellen konnte. Mittlerweile steht das beeindruckend futuristisch aussehende Gerät in zahlreichen Praxen, Kliniken und sogar Fitnessstudios (siehe Interview). Wie auch beim Schlingentisch



oder dem Flaschenzug, macht es sich die Schwerkraft zunutze. Wer seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, stellt sich auf den Bodystretcher, fixiert die Füße und passt das Gerät dann der eigenen Körpergröße an. Anschließend kippt man bäuchlings, wie auf einer Wippe, kontrolliert nach vorne, was zu einer sehr angenehmen Dehnung der Muskeln rund um die Wirbelsäule führt. "Das ist vergleichbar mit der sogenannten Traktionsbehandlung beim Physiotherapeuten und hat die gleichen gewünschte Effekte", sagt Marcel Haene. "Die Wirbelgelenke werden vorsichtig auseinandergezogen, was die Rückenmuskeln vollständig entspannt und die Bandscheiben

entlastet. Die Streckung befreit zudem die Facettengelenke vom Druck des Körpergewichts. Das führt zu einer Schmerzlinderung und kann auch einen eventuell nötigen Heilungsprozess beschleunigen."

Warum der Bodystretcher gerade für die Bandscheiben eine solche Wohltat ist, lässt sich leicht erklären. Sie besteht zu einem Großteil aus Wasser - etwa 90 Prozent bei einem Baby und etwas 70 Prozent bei einem 70-Jährigen. Eine gesunde Bandscheibe ist äußerst belastbar und sogar stärker als die knöchernen Wirbelkörper. Das ist auch nötig, denn als Stoßdämpfer des menschlichen



Körpers muss jede Einzelne von ihnen enorm viel aushalten. Sie muss Kompressions- und Rüttelkräfte abdämpfen und die Belastung verteilen, indem sie ihre Form anpasst. Das bedeutet für die meisten Menschen Schwerstarbeit. Als Ausgleich brauchen die Bandscheiben Ruhepausen, in denen sie das Gewicht des Körpers nicht belastet. So kann die Bandscheibe im Laufe eines Tages um zehn Prozent schrumpfen und nicht immer reicht die Nachtruhe aus, um wieder ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe aufzunehmen. Hier setzt der Bodystretcher an.

"Wie der Name schon sagt, werden der Körper und damit auch die Bandscheiben im Bodystretcher schonend gedehnt", sagt Marcel Haene. "Dafür reichen schon wenige Minuten aus." Wer die Traktionsliege erstmals benutzt, muss sich an die besondere Lagerung erst einmal gewöhnen und sollte sie nicht länger als fünf Minuten benutzen. "Das gilt insbesondere für Menschen, deren Muskulatur ziemlich verspannt ist", sagt der Experte. "Sie müssen die Entspannung erst einmal wieder erlernen. Das geht aber sehr schnell und dann kann man den Bodystretcher in völlig entspannter Haltung auch bis zu 15 Minuten nutzen. Ich selbst habe seit der regelmäßigen

### >> Der Bodystretcher in der Physiotherapie

Rückenschmerzen sind nicht nur seit vielen Jahren der häufigste Grund für Arbeitsausfälle, sondern auch der häufigste Grund, einen Physiotherapeuten aufzusuchen. Fehlfunktionen und Fehlstellungen der etwa die Hälfte der Bodystretcher-Nutzer Wirbelsäule, Blockaden und Verspannungen führen zu dem Massenleiden. Bei der Behandlung dieser Beschwerden setzt Andreas Sperber, Physiotherapeut aus Baiersbronn, nun schon seit einiger Zeit auch den Bodystretcher ein. "Das mache ich bei allen Patienten mit Beschwerden der Wirbelsäule, vor allem bei jenen, die im Lendenbereich betroffen sind." Seine bisherigen Erfahrungen damit sind sehr gut. "90 Prozent der

Patienten nehmen das Gerät positiv an, die restlichen zehn Prozent fühlen sich unsicher oder ihnen wird in der Hanglage schwindlig." Seinen Erfahrungen zufolge verspürt schon bei der ersten Sitzung ein Wohlgefühl, bei den anderen 50 Prozent dauert es vier bis fünf Sitzungen. Der Physiotherapeut steht dann aber nicht nur tatenlos herum "Wenn die Patienten sich mit dem Gerät wohlfühlen, unterstütze ich die Behandlung noch mit manuellen Techniken. Sowoh für mich als auch für die Patienten ist der Bodystretcher eine Bereicherung des therapeutischen Spektrums."

Nutzung keine Rückenschmerzen mehr und das ist etwas, was ich mir lange Zeit gar nicht vorstellen konnte." Die Traktionsliege kommt für alle infrage, die Probleme mit dem Rücken haben. Vor allem der in der Regel am stärksten belastete Bereich der Lendenwirbelsäule kann von einer regelmäßigen Nutzung profitieren. Aber es gibt auch Kontraindikationen. Dazu

gehören eine schwere Spinalkanalstenose, eine hochgradige Wirbelsäuleninstabilität und Skoliose, eine schwere Osteoporose und eine frisch operierte Wirbelsäule. Auch bei Schwangerschaft, Bluthochdruck, Infekten und Tumorerkrankungen ist vom Bodystretcher abzuraten. "Wer unsicher ist, sollte seinen Arzt fragen", rät Marcel Haene.