

MOOVER

Wir bewegen Sie zum Sitzen!

Dr. Hartmut Stinus über die neuartige **MOOVER**-Funktion von Lavida:

„Rückenschmerzen gehören heute zu den sog. Zivilisationskrankheiten und werden meist durch Bewegungsmangel hervorgerufen. Die schwache Rückenmuskulatur führt zu Verspannungen, Haltungsschäden und schließlich Schmerzen. Eine wirksame Therapie ist das Sitzen auf einem Pezziball, um die Muskulatur zu trainieren.“

*Dieses Prinzip des Pezziballs greift die **MOOVER**-Funktion des Stuhlherstellers Lavida auf. Das gewollte „instabile“ Sitzen bewirkt eine sensomotorische Aktivierung der Bauch- und Rückenmuskulatur: Je nach Sitzposition werden beim Vor- und Zurückbeugen immer andere Muskelgruppen aktiviert.*

Beim Zurücklehnen entspannt sich die Muskulatur. Beim aufrechten Sitzen am Tisch sorgt die -Funktion dafür, dass das Becken aktiv aufgerichtet und somit eine physiologische Haltung der Wirbelsäule erzeugt wird.

*Auf diese Weise kann die **MOOVER**-Funktion zur Aktivierung der Rückenmuskulatur beitragen.“*



DR. HARTMUT STINUS

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
DBS Sportarzt und Mannschaftsarzt der Deutschen
Behinderten-Ski-Nationalmannschaft,
Autor