

Vibriert bei schlechter Haltung

Für einen geraden Rücken: Elektronischer Haltungstrainer im Test

"Wie ein Schluck Wasser in der Kurve, setz dich gerade hin!" - der allmorgendliche Spruch meines Vaters hallt mir noch heute in den Ohren. Hätte ich damals besser auf ihn gehört - denn nach mehr als einem Jahrzehnt nahezu bewegungsloser Bildschirmarbeit schmerzt der Rücken. Der Zegra-Haltungstrainer, der sich wie ein Pulsmesser um die Brust schnallen lässt, soll motivierten Menschen wie Ihnen und mir dabei helfen, wieder zu einer gesunden Haltung zurückzufinden. Er vibriert, sobald die optimale Haltung nicht eingehalten wird. Ob dies gelingt, klärt der Testbericht.



Verteilt zum Glück keine Stromschläge: Der Haltungstrainer von Dr. Fischer aus Tübingen mahnt per Vibration zur korrekten (Sitz)-Haltung. (Bild: netzwelt)

Vielleicht bin ich [der typische Büroarbeiter](#). Täglich sitze ich, unterbrochen von der Mittagspause und zwei Runden mit dem Redaktionshund, eigentlich nur rum. Nach der Arbeit fahre ich mit dem [Auto](#) nach Hause. Dann sitze ich auf dem Sofa. Damit bin ich wahrlich

nicht allein, denn die Bildschirmarbeitsplätze nehmen seit Jahren zu. Nicht wenige landen früher oder später beim Physiotherapeuten oder Orthopäden.

Der erste Rat von Medizinern ist meist gleichlautend: mehr Bewegung! Patient und Therapeut gehen anschließend in aller Regel ein paar Übungen durch, mit dem Ziel die Wirbelsäule des leidgeplagten Patienten zu stärken. Zu Hause haben viele diese Übungen schon wieder vergessen oder setzen diese falsch um. Rückenübungen nehmen viel Zeit in Anspruch. Wer nach einem Arbeitstag nach Hause kommt, hat oft keine Lust mehr dazu.

Für einen geraden Rücken: Zegra-Haltungstrainer im Test

Kurz und schmerzlos

Peter Fischer aus Tübingen versucht, mit dem Haltungstrainer gegenzusteuern. Das Gerät kostet 190 Euro. Im Lieferumfang ist eine Schnellstartanleitung mit Tipps zur richtigen Haltung, dem Anlegen und der Bedienung des Haltungstrainers enthalten. Letztere ist schnell erklärt. Es gibt nur einen Schiebeschalter, der sich in drei Positionen bringen lässt. Hierüber lässt sich das Gerät aus- und einschalten. Zudem ist es möglich festzulegen, dass der kleine schwarze Kasten nicht sofort vibriert, sobald der Oberkörper in sich zusammensackt, sondern erst nach 16 Sekunden.



Das elastische Band lässt sich auch auf dem T-Shirt tragen und fällt im Alltag nicht weiter auf. (Bild: netzwelt)

Zur Inbetriebnahme sind zwei AAA-Batterien notwendig. Das Anlegen des elastischen Gurts ist leicht. Er wird um die Brust geschnallt und festgezogen. Das kleine schwarze Kästchen, in dem Elektronik sowie der Vibrationsmotor untergebracht sind, zeigt nach vorn. Nach der erstmaligen Justierung, in der die optimale Stellung der Wirbelsäule festgelegt wird und die nur fünf Minuten in Anspruch nimmt, ist der Haltungstrainer einsatzbereit.

Der Haltungstrainer im Alltag

Fischer, der den Trainer über lange Jahre auf wissenschaftlicher Basis weiter entwickelt und zur Marktreife gebracht hat, rät zum moderaten Einsatz. Nutzer sollen das Gerät etwa dreimal in der Woche über einen Zeitraum von zwei Stunden tragen. Überwiegte bei mir am ersten Tag noch die Neugierde, wie sich der Trainer im Alltag schlägt (und wie die Kollegen auf den plötzlich kerzengerade sitzenden "Neuen" reagieren würden), wurden die folgenden Tage anstrengender.

Gerade zu sitzen ist mühsamer, als ich zunächst dachte. Meine Wirbelsäule war offensichtlich dermaßen an die "Lümmel"-Position gewöhnt, dass sie auf die Veränderung mit Muskelkater reagierte. Auf den ersten Tag ohne angelegten Brustkorb freute ich mich entsprechend.

Die Vibration ist deutlich spürbar. Wer sich nach dem Zusammensacken nicht wieder in die vorgesehene Position bringt, muss mit der Vibration leben - oder den Brustgurt ausziehen. Zum Glück vibrierte es nach der ersten Woche im Praxiseinsatz immer seltener unter meinem Pullover. Ein gutes Zeichen, denn offensichtlich hatte ich mich an die aufrechte Sitzposition besser gewöhnt. Das ging schneller, als ich dachte. Gegen Ende des Testzeitraums gab es Tage, an denen der Gurt nur ein- oder zweimal Alarm schlug.



Im Lieferumfang ist auch eine verständliche Anleitung enthalten. (Bild: netzwelt)

Haltung bewahren!

Das Experiment mit dem Haltungstrainer ist für mich beendet. In den zwei Wochen, in denen ich den Brustgurt trug, habe ich mich konsequent mit dem Thema des gerade Sitzens am Arbeitsplatz auseinandergesetzt und deutliche Fortschritte erzielt. Auch ohne angelegten Gurt achte ich mehr auf meinen Rücken. Für Bildschirmarbeiter, die regelmäßige Wirbelsäulenübungen gern auf die lange Bank schieben, aber dennoch etwas für ihre Haltung tun möchten, lohnt sich der Blick auf den Haltungstrainer. Sport und Bewegung sollten jedoch trotzdem auf dem Programm stehen.

Da sich der Brustgurt auch über einem T-Shirt tragen lässt und hygienische Bedenken unbegründet sind, können auch Firmen über die Anschaffung des Haltungstrainers nachdenken. Ein oder mehrere Brustgurte können dann intern weitergegeben werden.