

## Warum gerade die Nutzung eines Smartphones, Tablets oder Laptops ein solches Problem für den Nacken darstellt.

Sich vorwärts beugen zwingt die Muskeln entlang des Nackens (besonders den oberen Trapezmuskel), zu einer vielfach härteren Arbeit, als wenn der Kopf aufrecht steht. 2013 hat ein durchschnittlich 18 bis 24 jähriger Brite 8,83 Stunden pro Tag über einen Laptop, Tablet oder Smartphone gebeugt zugebracht. Wenig überraschend werden die Muskeln dabei häufig überanstrengt.

Die körpereigene Reparatur von angerissenen Muskelzellen beinhaltet deren Vernarbung (adhäsive Fibrosen) – die unelastisch ist. Darum beinhaltet das **Backpod®**-Programm einfache Massagen – um vernarbte und verklebte Fasern aufzulockern und um so die normale, gesunde Flexibilität der Muskeln wiederherzustellen.

Quelle: Hansraj, Kenneth H. (2014): Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head, in: Surgical Technology International XXV, pp. 277-279

## Wozu der Backpod®?

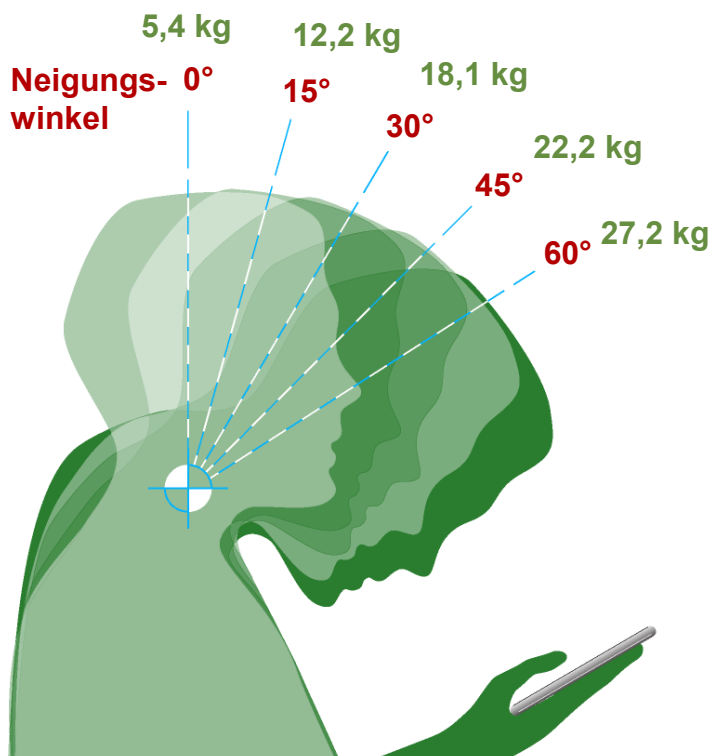
Wenn eine gebeugte Wirbelsäule stark genug verklemmt ist, können körperliche Übungen (inklusive Yoga, Pilates und Fitnesstraining) diese nicht mehr lockern. Das ist eine Sache des Hebels – Sie MÜSSEN eine externe Kraft nutzen. Darum gehen Menschen zum Physiotherapeuten, Osteopathen und/oder Chiropraktiker.

Aber die Verbesserung durch die Beseitigung der blockierten Gelenke ist oft nur vorübergehend, weil die verkürzten Kollagenfasern rund herum die Wirbelgelenke wieder blockieren lassen. Sie müssen diese Fasern dehnen, um eine dauerhafte Verbesserung zu erzielen.

Bänder, Faszien, Kapseln etc. bestehen aus Kollagen und halten die Wirbelsäule zusammen; die Muskeln bewegen sie. Kollagen ist ein unglaublich hartes Material – stärker als Stahlkabel. Sie können es dehnen aber Sie benötigen dafür eine starke, spezifische, passive Dehnung, die mehr als eine Minute anhält.

Der **Backpod®** ist genau dafür entwickelt worden. Auf ihm liegend nutzt er das eigene Körpergewicht, um genug Hebelkraft zu haben, um wirklich das Kollagen eines chronisch gebeugten oberen Rückens zu dehnen.

## Effektives Gewicht auf die Wirbelsäule



Zusammengerollte Handtücher, Tennisbälle, Gymnastikbälle, etc. sind zu weich, um ausreichend Hebelkraft zu entwickeln. Schaumstoffrollen sind instabil (was bedeutet, dass sich die Muskeln nicht entspannen können), zu hoch und kommen aufgrund ihrer zylindrischen Form nicht an die Rippen. Blockierte Rippengelenke sind Teil des **iHunch** Problems, auch Teil chronischen Asthmas und Hauptursache für das Tietze-Syndrom (Costochondritis). Die spitze Form des **Backpod®** ist ideal, um sie zu lockern.

Der **Backpod®** umfasst einen unnachgiebigen Kern aus Polycarbonat geformt für die Wirbelsäule mit äußerer Polsterung. Der **Backpod®** hat mehrere Designpreise für seine Funktionalität sowie Form- und Farbgestaltung erhalten. Mehr Informationen finden Sie auf der Website.

[www.backpod.de](http://www.backpod.de)