

Lassen Sie Ihren Rücken checken

Leiden Sie an Rückenschmerzen oder wollen Sie Rückenschmerzen vorbeugen? Machen Sie den Check mit dem intelligenten Rückenscanner in über 90 Praxen schweizweit.

Es ist ein Volksleiden. 80 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Was tun, wenn es plötzlich zwickt oder – noch schlimmer – wenn die Schmerzen chronisch werden? Operieren? Ist zum Glück nur selten nötig. Schmerzmittel? Sollte man nur vorübergehend nehmen. Den Rücken kräftigen? Ist mit Abstand am wichtigsten, aber wie?

eine sorgfältige Analyse der Wirbelsäule nötig. Vor allem die Bewegungs- und Haltungskompetenzen im Rumpf- und Beckenbereich sind entscheidend. In gutem

Machen Sie den Check mit dem Rückenscanner IDIAG M360 vom 24. bis 27. Oktober 2019

Wollen Sie etwas gegen Ihre Rückenbeschwerden tun oder es gar nicht so weit kommen lassen? Dann ist der Check mit dem Rückenscanner in einem der Idiag Center etwas vom Besten, was Sie tun können. Nach einer gründlichen Untersuchung erhalten Sie individuelle Vorschläge für gezielte Übungen, sei es zur Prävention oder zur Behandlung. Nach telefonischer Voranmeldung können Sie sich vom 24. bis 27. Oktober 2019 in einem der über 90 schweizweiten Idiag Center Spine Check von ausgewiesenen Experten untersuchen lassen.

*Individuelle,
sorgfältige
Analyse der
Wirbelsäule*

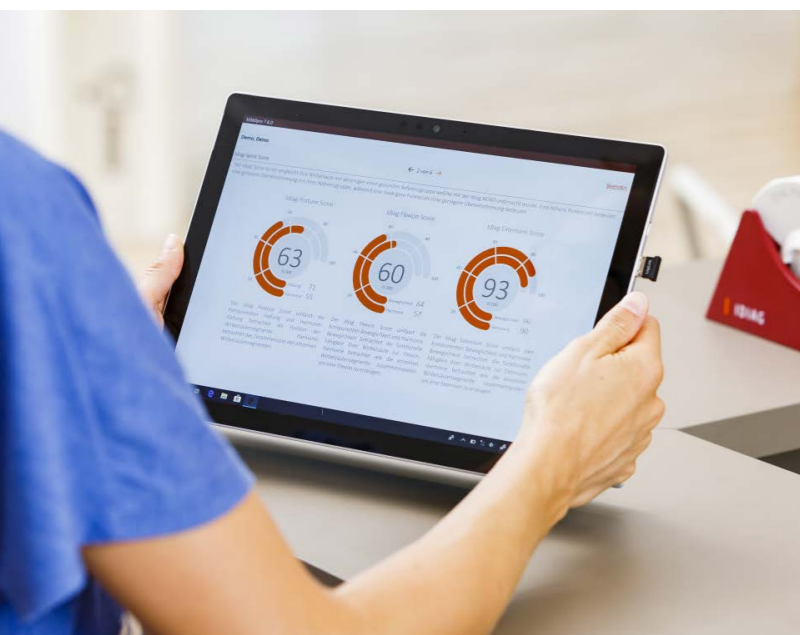
Jeder Rücken ist individuell. Die eine Rückenübung für alle gibt es nicht. Damit Rückenpatienten möglichst schnell und möglichst effektiv Linderung erfahren, ist

Mit dem Rückenscanner lassen sich strahlenfrei Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens ermitteln sowie Blockierungen, Instabilitäten und Kompensationsbewegungen erfassen. Die Analyse ermöglicht Empfehlungen zur Therapie- und Trainingsplanung zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen.



Fotos: Merfin Photography Ltd.

Basierend auf der Analyse berät die Therapeutin oder der Trainer, wie Risiko- und Problemzonen gezielt trainiert werden können. Die Untersuchung kann jederzeit wiederholt werden, um die Fortschritte zu erkennen.



Der Rückenscanner wird über die Wirbelsäule geführt. Das Gerät sendet die Daten an einen PC. Die Software stellt die untersuchte Wirbelsäule in einfach verständlichen Bildern dar und vergleicht sie mit einem Datenpool von beschwerdefreien Probanden. Im Handumdrehen entsteht so eine fundierte Analyse der Haltung.

Zustand ermöglichen sie effiziente Bewegungsabläufe – Voraussetzung für einen beschwerdefreien Alltag.

Hier kommt der Rückenscanner von Idiag zum Einsatz. Der Rückenscanner IDIAG M360 erfasst strahlenfrei Haltung, Beweglichkeit und

Empfehlungen zur Therapie- und Trainingsplanung

Stabilität des Rückens. Blockierungen, Instabilitäten und Kompensationsbewegungen werden entdeckt. Die Analyse liefert wertvolle Informationen und ermöglicht Empfehlungen zur Therapie- und Trainingsplanung.

Der Rückenscanner wird von Hand über die Wirbelsäule geführt. Das Gerät sendet die geometrischen Daten an einen PC. Die Software stellt die untersuchte Wirbelsäule in einfach verständlichen Bildern dar und vergleicht sie mit einem Datenpool von beschwerdefreien Probanden. Im Handumdrehen entsteht so eine fundierte Analyse der Haltung.

Damit möglichst viele Rückenpatienten von der Untersuchung mit dem Rückenscanner IDIAG M360 profitieren können und individu-

elle Anleitungen von Profis für einen kräftigeren und schmerzfreien Rücken erhalten, gibt es die Idiag Rückentage. Der Start letztes Jahr war ein Riesenerfolg. Mehr als 3000 Personen liessen sich in 50 Praxen schweizweit testen. Jetzt wird die Aktion ausgeweitet. Über 90 Zentren machen mit. Für einen bescheidenen Unkostenbeitrag von 30 Franken können Sie im Zeitraum vom 24. bis 27. Oktober 2019 Ihren Rücken mit dem intelligenten Rückenscanner testen lassen.

In diesen Praxen können Sie vom 24. bis 27. Oktober den Rückencheck machen. Falls keine Praxis in Ihrer Nähe ist, melden Sie sich direkt bei IDIAG AG unter Tel. 044 908 58 58 oder info@idiag.ch. Mehr Infos: www.idiag-rueckentage.ch

Aarau	med&motion Aarau	062 559 91 99	Luzern	med&motion Luzern	041 545 22 22
Aarau	ZIMED AG – Zentrum für integrative Medizin	062 823 86 86	Luzern	GRAF tut gut	041 360 05 22
Allschwil	L!FE Premium Training	061 483 04 05	Luzern	Spiraldynamik® Med Center Luzern	041 412 31 00
Alpnach Dorf	BEAT PREMIUM TRAINING	041 671 05 05	Münchenstein	Höferlin Institut	061 577 72 70
Altendorf	Physiotherapie im Seepark	055 451 27 28	MuttENZ	ERGONIC Physiotherapie	061 461 78 89
Arlenheim	L!FE Premium Training	061 272 69 69	Niederteufen	Praxis Harzenmoser	071 333 53 30
Bad Ragaz	hassler medic	081 302 51 51	Oberriet	Physiotherapie Michel Kandel	071 761 35 33
Bad Säkingen	Gesundheitszentrum Workout 24	+49 174 167 2577	Oberwil	Fitness Mühlematt AG	061 401 16 61
Bad Zurzach	Physiotherapie im Parkhotel	056 269 88 55	Obfelden	dr. rickli PREMIUM TRAINING	043 530 30 30
Bäretswil	Physio & Medifit GmbH	044 939 29 77	Pfäffikon SZ	MedAction	055 416 12 70
Basel	Höferlin Institut	061 301 85 65	Pfäffikon ZH	Top-Fit Fitness Club AG	044 953 33 00
Basel	Spiraldynamik® Med Center Basel	061 271 40 50	Pratteln	Höferlin Institut	061 823 78 78
Bern	med&motion Bern	031 904 04 04	Rapperswil-Jona	MedAction	055 505 21 21
Bern	Spiraldynamik® Med Center Bern	031 330 42 00	Reiden	Physiotherapie Esther Hartmann, Medical Training & Mobile Reha	062 758 18 18
Bern	The White Rabbit – Health Club	031 351 50 52	Reinach BL	Fitnesstreff Niklaus	061 711 40 24
Biel/Bienne	Physiotherapie Balance	032 323 88 25	Rheinfelden	L!FE Premium Training	061 813 38 69
Bremgarten	Physio Company	056 631 62 01	Rheinfelden	Physiotherapie am Stadtweg	061 831 70 40
Buchs (AG)	Physio Training Buchs AG	062 822 68 09	Rorschach	Physiotherapie W. Derksen	071 841 99 92
Buchs (SG)	Enggist AG Therapie und Fitness Buchs	081 750 01 10	Rothenburg	Therapie & Trainingszentrum Rothenburg	041 281 50 30
Bülach	Physio Vital Fitness	043 928 24 85	Rothenburg	Therapie & Trainingszentrum Rothenburg	041 930 29 15
Burgdorf	Aemme fit Burgdorf GmbH	034 423 08 30	Rothrist	Activa Gesundheitszentrum Rothrist	062 797 14 01
Chur	Enggist AG Therapie und Fitness Chur	081 515 01 10	Rothrist	Physiotherapie, Medical Training & Mobile Reha	062 758 18 18
Chur	hassler medic	081 250 13 04	Schöfflisdorf	Sala Therapie & Training GmbH	044 885 10 10
Dättwil	Phoenix Fitness & Physiotherapie	056 470 22 55	Seengen	Meditopcenter	062 777 07 57
Davos Platz	Spital Davos AG, Sportmedizin	081 413 83 48	Sempach	Sanactiva GmbH	077 442 31 22
Derendingen	Physiotherapie- & Trainingscenter Koch	032 682 33 22	Solothurn	Physiotherapie- & Trainingscenter Koch	032 621 53 53
Dielsdorf	Physio Plus AG	044 854 64 66	St. Gallen	med&motion St. Gallen	071 797 07 07
Dottikon	Physiotherapie und Trainings-Center	056 624 43 93	Subingen	Physiotherapie- & Trainingscenter Koch	032 614 50 50
Egerkingen	Physiotherapie- & Trainingscenter Sunnepark	062 398 20 20	Suhr	BellVida Gesundheitscenter	062 552 00 01
Einsiedeln	Physio Care Center de Leur AG	055 418 30 40	Thun	ORTHOMOTION CITY KLINIK THUN	033 533 80 99
Ennenda	G&S Coaching	055 640 16 78	Urdorf	PhysioFit GmbH	044 734 13 13
Escholzmatt	Physiotherapie Fit-In	041 486 22 12	Wangen SZ	Sport- und Fitnesscenter Leuholz	055 440 28 28
Glattpark Opfikon	Reha Prime Glattpark	043 411 88 44	Wattwil	Fitpool Physio / Premium Training	071 988 75 15
Herrliberg	Physiotherapie HERRLIBERG GmbH	043 277 52 88	Wettingen	PhysioMed	056 426 80 60
Herzogenbuchsee	Lifestyle Fitness Gesundheitszentrum	062 961 90 90	Winterthur	Therapie team GmbH	052 212 72 62
Hinwil	Chili Health Training Hinwil	055 525 72 62	Wohlen	Physiotherapie Wohlen AG	056 621 98 30
Hochdorf	MTC Pieter Keulen AG	041 914 22 66	Zollikofen	Therapie & Training Zentrum AG	031 914 20 50
Illnau	FR!TZ bewegt mich AG	052 544 48 80	Zug	med&motion Zug	041 534 22 22
Jegenstorf	Gesundheitszentrum Tom's Training	031 761 33 60	Zürich	med&motion Zürich	044 401 02 03
Kaiseraugst	Physiotherapie Liebrüti GmbH	061 811 80 80	Zürich	Reha Prime Hardbrücke	043 411 88 44
Locarno	il Centro SA	091 221 02 04	Zürich	Spiraldynamik® Med Center Zürich	043 210 34 43
Lützelflüh	Aemme fit GmbH	034 461 72 00			

Meine Rückenschmerzen sind weg

Nach 15 Jahren ist Duri Florineth endlich schmerzfrei. Dank den Idiag Rückentagen und dem Training im «FR!TZ bewegt mich» in Illnau.



Im Gesundheitstrainingscenter «FR!TZ bewegt mich» in Illnau stehen modernste digitalisierte Geräte.



«Die ersten Resultate waren schon nach sechs Wochen spürbar», sagt Duri Florineth.

«Nach über 15 Jahren Rückenschmerzen war das für mich ein kleines Wunder.»

«Sie kennen Training? Höchste Zeit, es neu kennen zu lernen! Innovative Trainingskonzepte für beste Trainingserlebnisse.» So verkauft sich das Gesundheitstrainingscenter «FR!TZ bewegt mich» in Illnau. Klingt gut, fast ein bisschen vollmundig. Doch Studioinhaber Beat Friedli hält, was er verspricht. Der riesige Erfolg mit den Idiag Rückentagen 2018 ist ein eindrücklicher Beweis. «Insgesamt 150 Personen kamen zu uns, um sich mit dem Rückenscanner checken zu lassen.»

Friedli liess es nicht beim Rücken-Check bewenden. «Weil wir nicht nur über Rückenprobleme Bescheid wissen, sondern auch auf Herz-Kreislauf- und Stoffwechselprobleme bzw. Übergewicht spezialisiert sind, offerierten wir allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Aktion zusätzlich einen Herzkreislauf- sowie einen Ganzkörpergesundheits-Check.» 120 Personen machten in der Folge vom Angebot Gebrauch, gratis ein sechswöchiges Gesundheitstraining zu

Studioinhaber
Beat Friedli.
Riesenerfolg mit den
Idiag Rückentagen.



absolvieren. 85 Patienten trainieren seither regelmässig. Das sind Traumzahlen.

Duri Florineth, ein 51-jähriger Geologe, kam letzten November wegen chronischer Rückenbeschwerden zum ersten Mal ins «FR!TZ bewegt mich». Diagnose: Diskushernie L4/L5, stark ausgeprägte Kyphose, flache Lordose, Schmerzskala Stufe 7. Ursache: Verkürzung der vorderen Muskelkette sowie starke Verklebung der Fasziestruktur. Ungleichgewicht der Bauch- und Rückenmuskulatur. Das kostenlose Probetraining überzeugte ihn von Anfang an. Also trainierte er weiter.

Zehn Monate später ist sein Rücken nicht wiederzuerkennen. Ausbalancierte Muskelketten und Muskelspannung, normale Kyphose, normale Lordose gemäss Auswertung Idiag M360. Schmerzfremheit, Schmerzskala Stufe 0. «Die ersten Resultate waren schon nach sechs Wochen spürbar», sagt Duri Florineth. «Nach über 15 Jahren Rückenschmerzen war das für mich ein kleines Wunder. Eingeschränkt haben sie mich überall, beim Sport, im Alltag und auch bei der Gartenarbeit. Jetzt sind nicht nur meine Rückenschmerzen weg, sogar meine Knie- und Schulterbeschwerden sind massiv zurückgegangen.» Damit es so bleibt, trainiert er selbstverständlich weiter.

Für Studioinhaber Friedli kommt der Erfolg nicht von ungefähr: «Weil ein gesunder Rücken eine so wichtige Voraussetzung für ein aktives und beschwerdefreies Leben ist, haben wir einen eigenen Geräte-Zirkel zusammengestellt, und zwar mit den Geräten des international führenden Herstellers Milon, mit höchstem Komfort und softwaregesteuerter, automatischer Anpassung der Einstellungen. Das Ergebnis ist ein gezielter Aufbau der Muskulatur, die für aufrechte Haltung und gesunde Bewegungsabläufe verantwortlich ist. Ein wichtiger Schritt zur Vermeidung von Schmerzen und Einschränkungen. Deshalb sind wir bei den Idiag Rückentagen 2019 wieder mit vollem Enthusiasmus dabei.»

Der Gesundheits-Check im «FR!TZ bewegt mich»

1. Anamnese, wobei persönliche und medizinische Fragen abgeklärt und auf einer Schmerzskala von 1 bis 10 visualisiert werden.
2. Cardioscan-4-Kanal-EKG mit Herz-Stress-Messung. Aufgrund der Herzraten-Variabilität wird die individuelle optimale Trainingsbelastung bestimmt.
3. Wirbelsäulen-Check mit IDIAG M360 analysiert Haltung, Beweglichkeit und Stabilität jedes einzelnen Segmentes.
4. InBody Ganzkörperanalyse ermöglicht die exakte Bestimmung der Muskel-, Fett-, Viszeralfett- und Mineralstoffwerte sowie Wasserhaushalt und Phasenwinkel.
5. Biometrische Ganzkörpervermessung für eine exakte Einstellung der Trainings- und Therapiegeräte mit dem «milonizer».

Anschliessend findet eine detaillierte Auswertung jedes einzelnen Schrittes statt. Dem Kunden bzw. Patienten wird ein Rezept ausgestellt, das seine gesundheitlichen Probleme an der Wurzel angeht. Das Rezept beinhaltet immer:

- Kraft-Ausdauer-Training individuell auf die Person angepasst
- Muskellängen- und Faszientraining
- Koordinations- und sensomotorisches Training
- Ernährung

Dazu setzt «FR!TZ bewegt mich» digitalisierte Geräte der Firma Milon, Five und SensoPro ein. Das Trainingsrezept ist: **Einfach**

Die Geräte stellen sich mit einer persönlichen Transponderkarte vollautomatisch ein.

Sicher

Hohe Trainings- und Therapiequalität. Falsche Einstellungen, zu hohe oder zu niedrige Gewichte, zu hohe oder zu tiefe Herzfrequenz sind ausgeschlossen.

Effektiv

Hohe Effizienz, gezielte Belastung und kurze Trainingszeit (max. 50 Min).

Transparent

Sämtliche Trainingsdaten werden online in einer absolut sicheren Cloud aufgezeichnet und können von den Kunden bzw. Patienten jederzeit abgerufen werden. Dem Trainer und Therapeuten ermöglicht das System eine perfekte Betreuung und Auswertung sowie Weiterentwicklung der Trainings- und Therapieresultate.

FR!TZ
bewegt mich

FR!TZ bewegt mich
Schmittstrasse 8, 8308 Illnau
www.fritzbewegtich.ch
info@fritzbewegtich.ch
Tel. 052 544 48 80