

Gutes für den Rücken. Valedo Rückentrainer im Test.

Ihr Rücken schmerzt? Damit sind Sie nicht allein – in Österreich leiden bis zu 70 % aller Erwachsenen mindestens einmal im Leben an der Volkskrankheit. Valedo verspricht nun Abhilfe. Das smarte Medizin-Wearable soll vorbeugend gegen Schmerzen helfen und die Rückengesundheit langfristig fördern. Klingt fast zu gut, um wahr zu sein. Deshalb haben wir den [Valedo Rückentrainer](#) selbst ausprobiert.

Rückenschmerzen sind in fast allen Industriestaaten auf dem Vormarsch und gelten in Österreich längst als Volkskrankheit. Sie zählen auch zu den häufigsten Ursachen für Krankschreibungen, haben also einen extrem negativen volkswirtschaftlichen Einfluss. Verantwortlich dafür sind insbesondere chronischer Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeiten.

Mit Valedo gibt es nun ein vielversprechendes Medizin-Wearable, das in Kombination mit einer App spielerisch gegen Schmerzen in der Wirbelsäule helfen soll. Entwickelt von Bewegungswissenschaftlern und Physiotherapeuten legt Valedo den Fokus auf die funktionelle Bewegungstherapie des unteren Rückens. Eigens konzipierte therapeutische Übungen in Verbindung mit motivierenden und unterhaltsamen Spielen trainieren die Rückenmuskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und tragen zu einem verbesserten Bewegungsbewusstsein bei. Je öfter man die Übungen durchführt, desto effektiver wird der Rücken gestärkt. Der Hersteller Hocoma ist als globaler Marktführer ein Vorreiter auf dem Gebiet der robotischen und sensorbasierten Trainingsgeräte-Entwicklung.

App mit 45 spielerischen Übungen

Das Gadget besteht aus zwei Sensoren, einer Packung mit 100

medizinischen Klebestreifen zum Anbringen der Sensoren und einer App (aktuell für iOS und Android verfügbar). Die beiden Sensoren werden auf dem Kreuzbein und dem Brustbein befestigt und verbinden sich via Bluetooth mit der Valedo-App auf dem Smartphone oder Tablet.

Vor dem ersten Training mit Valedo müssen einige persönliche Angaben gemacht sowie die Sensoren mit dem maximalen Bewegungsbereich im 360 Grad Winkel kalibriert werden. Diesen Bewegungsbereich muss die Software erfassen, da er je nach Rückenleiden unterschiedlich ist und die App die Rückenübungen an die unterschiedlich starken Symptome individuell anpasst.



Im Zentrum der App steht ein virtuelles Dorf. Es ist in sechs Bezirke unterteilt (Oberkörper-, Rotations-, Hüften-, Sonder-, Boden- und Körpermittebezirk), in denen Übungen für die jeweiligen Bereiche warten. Los gehts im Oberkörperbezirk mit zunächst einer verfügbaren Übung – die weiteren Trainingseinheiten sowie die anderen Bezirke werden nach und nach freigeschaltet. Nun werden die Gesundheitsdaten per Bluetooth Technologie auf die persönliche Spielfigur übertragen. Ein virtueller Coach führt Sie durch das Training und korrigiert Ihre Haltung. Nach jeder Session erhält man eine Auswertung des Trainingsfortschritts.

Für jede Übung können Schwierigkeitsgrad und Dauer selbst festgelegt werden, wobei mindestens 20 Minuten empfohlen werden. In den Übungen gilt es, mit den eigenen Bewegungen seine Spielfigur durch einen Parcours zu bringen. Auf falsche Bewegungen reagiert der Avatar mit rot blinkenden Lichtern oder austretenden Rauch.

Langzeitmotivation entscheidet über den Erfolg

Die Akkus der Valedo-Sensoren halten mindestens sechs Trainingseinheiten (je 20 Minuten) durch und können über Micro-USB aufgeladen werden. Die 100 Klebestreifen reichen für 50 Trainingseinheiten. Das heißt: Bei 2 Trainingseinheiten pro Woche können Sie 6 Monate lang trainieren. Sind alle Streifen aufgebraucht, bietet Valedo ein praktisches, umweltfreundliches Nachfüll-Set – so können Abfall und Extrakosten vermieden werden.

Fazit: Valedo ist schick und praktisch, die Sensoren lassen sich problemlos befestigen und die Einrichtung der App läuft rasch und unkompliziert. Die Spiele lockern die Trainingseinheiten auf und sorgen für Langzeitmotivation. Doch Rückenschmerzen sind von Person zu Person unterschiedlich – für welche Symptome Valedo das richtige Mittel ist, lässt sich im Vorfeld schwer abschätzen.

Wir können Valedo empfehlen, wenn Sie Ihre Rückenmuskulatur stabilisieren und so Rückenschmerzen vorbeugen möchten, oder wenn Sie bereits unter unspezifischen Rückenschmerzen leiden. Übrigens: [Bei Hartlauer gibt's den Valedo Rückentrainer jetzt mit Gutschein um 100,- Euro günstiger!](#)