

ERGOFOX

3D-Haltungsanalyse und digitales Coaching am Arbeitsplatz

Die meisten Menschen haben bereits Erfahrungen mit akuten oder chronischen Rückenbeschwerden gemacht. Rund 46 Prozent aller Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems sind Rückenbeschwerden. Tatsächlich lässt sich fast jeder zehnte Fehltag auf Rückenschmerzen zurückführen. Auffällig ist, dass besonders oft bei Beschäftigten mit vorwiegend sitzenden Tätigkeiten, akute und oftmals auch chronische Rückenbeschwerden diagnostiziert werden.

Der **ergofox** analysiert die Körperhaltung direkt am Arbeitsplatz, gibt Feedback und leitet anschließend zu einem gesunden Sitzverhalten an. Ein ganzheitliches Konzept, von der Analyse bis hin zu passgenauen Übungen und Tipps zum Beheben von Fehlbelastungen, sorgt für eine nachhaltige Verhaltensänderung.

Ablauf:

- Körperhaltungen erfassen
- Individueller Haltungsreport
- Wissen aufbauen und anwenden

Umsetzung

- Zielgruppe: Alle Beschäftigten mit überwiegend sitzender Tätigkeit. Insbesondere jene, die bei der Arbeitsplatzbegehung Auffälligkeiten gezeigt haben
- Platzbedarf: Der ergofox wird am externen Monitor (frontale Ausrichtung) befestigt und scannt von dort die Sitzhaltung
- Umsetzung: 12 Monate für 50 Beschäftigte oder 4 Wochen für 80 Beschäftigte

Nutzen:

- Der ergofox wertet auf Grundlage wiederholter Messungen die individuellen Sitzmuster aus und zeigt mögliche Fehlhaltungen auf. Weiterführende Maßnahmen über eine Online-Rückenschule geben den Teilnehmenden wertvolle Tipps und Maßnahmen an die Hand, um ihre Rückengesundheit zu optimieren.

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org