

Neue App gegen Rückenschmerzen

14.10.2011, 10:35 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *fit mit maya*



fit mit maya liefert auch Entspannungsübungen für die Augen.

Rückenschmerzen sind heute eine Volkskrankheit und die häufigste Ursache für Krankenstände in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Grund dafür ist der Bewegungsmangel am Bildschirmarbeitsplatz. Genau an dieser Stelle setzt eine neue Online-Software an.

Die Webapplikation fit mit maya liefert ArbeitnehmerInnen am Computerarbeitsplatz täglich zwei Übungsvideos direkt auf den Bildschirm. Alle Übungen können direkt am Schreibtisch ausgeführt werden. Der Zeitaufwand beläuft sich auf nur wenige Minuten pro Tag.

„Uns war es wichtig Übungen anzubieten, die man tatsächlich im Büro ausführen kann. Peinliche Verrenkungen sind nicht notwendig“, erläutert Maya, Fitnesstrainerin und zentrale Figur hinter dem Programm fit mit maya.

Durch die regelmäßige Bewegung werden alle haltungsrelevanten Muskelgruppen trainiert und das Wohlbefinden wird deutlich gesteigert. Als zusätzliche Unterstützung kann man sich zweimal täglich an die Übung erinnern lassen. Das Programm kann sowohl im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen als auch zuhause privat eingesetzt werden und bietet zum Kennenlernen eine kostenlose Testphase an.

Für Unternehmen: <http://www.fitmitmaya.com>

Für zuhause: <http://blog.fitmitmaya.com>

Portrait

Die Rayou OG ist ein Medienentwicklungsunternehmen mit angeschlossener Filmproduktion aus Vorarlberg / Österreich. Das Unternehmen wurde im Jahr 2010 von den Kommunikationswissenschaftlern David Böckle, BA und Mag. Christoph Mariani gegründet. Die Rayou OG produziert und vertreibt die Fitness-Software "fit mit maya".

News-ID: 578708 • Views: 2178 (Stand: 18.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/578708/Neue-App-gegen-Rueckenschmerzen.html>