

Presseinformation

**Vorwerk Austria GmbH
& Co. KG, Kobold**
Handelskai 92/Rivergate
1200 Wien

www.vorwerk.at

Profi-Fußballer Stefan Maierhofer gibt praktische Tipps:

Rückenschmerzen adé - So gelingt der ergonomische Frühjahrsputz

Wien, 26.03.2024 – Mit Rückenwind durch den Frühjahrsputz: Wenn die Natur ihre Kräfte sammelt und draußen wieder alles sprießt und blüht, wird es auch Zeit, daheim alles zum Glänzen zu bringen. Mit den praktischen Tipps von Kobold-Testimonial und Fußball-Profi Stefan Maierhofer werden durch Haltungsschäden verursachte Rückenbeschwerden nachhaltig vorgebeugt und die Wirbelsäule geschont.

- 1. Haltung bewahren:** Vor allem Personen, die in ihrem Alltag häufig sitzen, tendieren zu einer schwachen Rückenmuskulatur und einer verkürzten Brustmuskulatur. Angepasste Übungen zur Stärkung des Rückens und regelmäßige Dehnübungen für die Brustmuskeln verbessern die Haltung und führen zu weniger Rückenschmerzen – auch beim Frühjahrsputz.
- 2. Die Wahl der ergonomisch richtigen Geräte:** Ein Profi-Fußballer gewinnt sein Match nur mit der passenden Ausrüstung. Möglichst leichte Geräte minimieren die Anstrengung und Beanspruchung des Rückens. Mit einem drehbaren Griff, wie zum Beispiel beim leichten Kobold VK7 Akku-Reinigungssystem, gehören Verrenkungen beim Putzen der Vergangenheit an. Ergänzend kann für die Über-Kopf-Reinigung der dazu passende Schultergurt entlastend wirken. Die Körpergröße spielt dabei eine entscheidende Rolle: Zu niedrig eingestellte Geräte verursachen eine falsche Körperhaltung und führen unweigerlich zu Rückenschmerzen.
- 3. In die Hocke, fertig, los:** Beim Putzen niedrig gelegener Flächen tendieren wir schnell dazu, uns einfach nur schnell zu bücken. Bei gerader Rückenhaltung in die Hocke zu gehen, schont die Wirbelsäule und beugt Schmerzen vor. Dasselbe gilt auch für das Heben schwerer Gegenstände.
- 4. Pausen nicht vergessen:** Nach längerer Zeit ist der Rücken oft beansprucht. Dann ist es Zeit für eine kurze Pause. Damit sich die Muskulatur wieder erholt, helfen Streck- und Dehnübungen. Wer sich lieber eine Kaffeepause auf dem Sofa gönnt, überlässt das Staubsaugen und Boden Wischen einfach dem Saugroboter.

Zu Beginn sollte aufmerksam darauf geachtet werden, ob die Haltung und die Arbeitsweise stimmen. Nach einiger Zeit wird dies allerdings zur Gewohnheit und gelingt fast wie von selbst.

Bilder honorarfrei abdruckbar © Vorwerk

Bild 01: Kobold-Testimonial und Fußball-Profi Stefan Maierhofer

Bild 02: Über-Kopf-Reinigung leicht gemacht mit dem Schultergurt für das VK7 Akku-Reinigungssystem

Bild 03: Kobold VK7 Akku-Reinigungssystem

Bild 04: Kobold VR7 Saugroboter

Kobold VK7 Akku-Staubsauger ab 669,00 €

Kobold VR7 Saugroboter ab 999,00 €

Nähere Informationen auf www.vorwerk.at

ÜBER VORWERK

Die Vorwerk GmbH & Co KG ist ein in Deutschland im Jahr 1883 gegründetes, international agierendes Familienunternehmen. Das Kerngeschäft umfasst die Produktion und den weltweiten Vertrieb von hochwertigen Haushaltsprodukten im Premiumsegment. In Österreich zählt dazu einerseits der Thermomix® – eine multifunktionale Küchenmaschine, die mit zahlreichen Kochfunktionen und Modi sowie mehr als 90.000 integrierten Rezepten auf dem Rezept-Portal Cookidoo® das tägliche Kochen vereinfacht. Andererseits umfasst die Angebotspalette die Raumpflege- und Reinigungssysteme der Marke Kobold. Kobold steht nicht nur für ein rundum sauberes Zuhause, sondern vor allem für Innovation, Qualität und Langlebigkeit. Als Direktvertriebsunternehmen sucht Vorwerk stets den direkten Kontakt zu seinen Kundinnen und Kunden. Dabei stehen die Beraterinnen und Berater im Mittelpunkt der Aktivitäten und fungieren – neben drei Vorwerk Stores und dem Online Shop – als zentraler Dreh- und Angelpunkt der langfristigen Vertriebsstrategie. Österreichweit sind so bereits mehr als 4.500 selbstständige Thermomix® und Kobold Beraterinnen und Berater im Einsatz. Weltweit darf sich Vorwerk über rund 100.000 Beraterinnen und Berater freuen. Vorwerk erwirtschaftet einen Konzernumsatz von 3,2 Milliarden Euro (2022) und ist in mehr als 60 Ländern aktiv. Nähere Informationen unter www.vorwerk.at

RÜCKFRAGEHINWEIS

JULIA MENZL

VORWERK AUSTRIA GMBH & CO KG

HANDELSKAI 92/RIVERGATE, 1200 WIEN

+43 664 8823 8236

JULIA.MENZL@VORWERK.AT

SOPHIE HARFMANN

HIMMELHOCH GMBH

WOHLLEBENG. 4/6+7, 1040 WIEN

+43 676 623 4144

SOPHIE.HARFMANN@HIMMELHOCH.AT