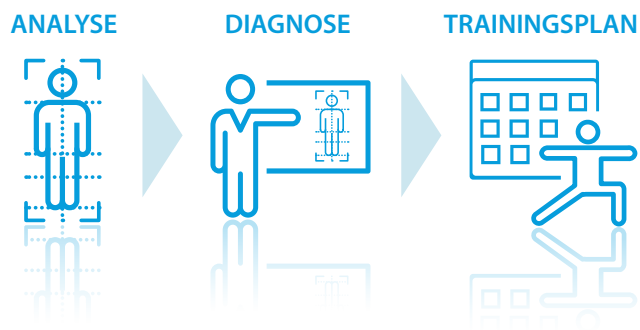


Liebe Patientin, lieber Patient,

am Anfang jeder erfolgreichen Therapie steht eine genaue und gründliche Diagnostik. Sie bildet mit der Anamnese durch Ihren Arzt den Grundpfeiler eines zielführenden Behandlungsplans.

Durch die iDIERS-Trainingsapp erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan, in dem die Ergebnisse Ihrer 4D Wirbelsäulenvermessung und die Diagnose Ihres Arztes optimal aufeinander abgestimmt werden.



Für wen wurde die iDIERS Trainings-App entwickelt?

Leiden Sie an Rückenschmerzen oder möchten Sie sich präventiv davor schützen?

Haben Sie Probleme im Bereich der Halswirbelsäule, der Lendenwirbelsäule oder wurde eine ISG-Blockade bei Ihnen diagnostiziert?

Häufig sind muskuläre Dysbalancen die Ursache für Schmerzen.

Mit der iDIERS Trainings-App stärken Sie Schritt für Schritt Ihre Muskulatur. Dies ist der Grundpfeiler für eine gesunde Haltung und für beschwerdefreie Bewegungen im Alltag. Wenn Sie selbstbestimmt etwas für Ihre Beweglichkeit und Schmerzfreiheit tun möchten, dann beginnen Sie Ihr individuelles Training mit der iDIERS-App.

Wie bekommen Sie Ihren individuellen Trainingsplan auf Ihr Handy?

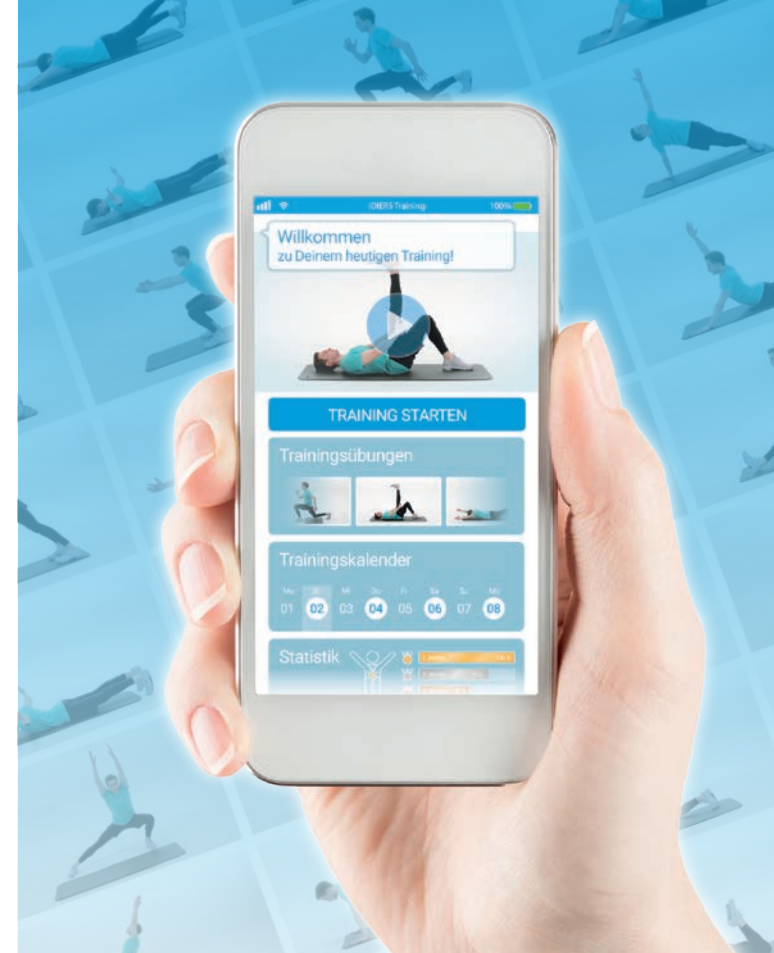
Nachdem Sie Ihren persönlichen QR-Code von Ihrem Arzt erhalten haben, laden Sie sich im App-Store (IOS: App Store, Android: Play Store) die iDIERS-App herunter. Öffnen Sie nun die App und scannen Sie bei entsprechender Anweisung den QR-Code ein. Der QR-Code enthält nur Ihren persönlichen Trainingsplan; es sind keine personenbezogenen Daten hinterlegt. Sobald Ihr Trainingsplan geladen ist, können Sie sofort starten.

Wer übernimmt die Kosten für die Trainings-App?

Die 4D Wirbelsäulenvermessung, ein medizinisch anerkanntes Verfahren, und die iDIERS Trainings-App werden von privaten Krankenkassen erstattet. Bei den gesetzlichen Krankenkassen fallen die 4D Wirbelsäulenvermessung und die Trainings-App grundsätzlich unter die sog. Individuellen Gesundheitsleistungen (IGel) und werden bisher nicht erstattet.

Datenschutz ist uns wichtig

In Ihrem persönlichen QR-Code werden keine personenbezogenen Daten gespeichert. Lediglich der aufgrund der 4D Wirbelsäulenvermessung generierte Trainingsplan ist hinterlegt. Ihre Trainingsstatistik wird ebenfalls über einen QR-Code an Ihren Arzt weitergegeben. Dies geschieht nur mit Ihrem Einverständnis. Somit haben nur Sie und Ihr Arzt Zugang zu Ihren persönlichen Daten.



Ihr Personal Trainer für eine
medizinisch basierte Trainingstherapie



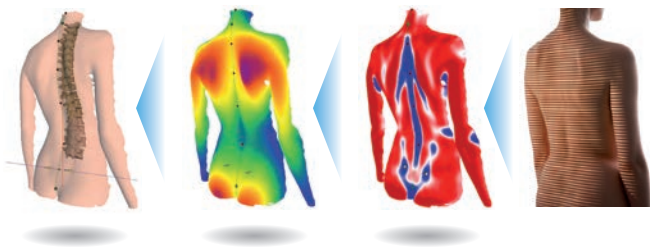
iDIERS GmbH
Leopoldstraße 175 • 80804 München • Tel. + 49 (0) 6129 48 86 28
info@idiers.de • www.idiers.de



Was ist die 4D Wirbelsäulen- und Haltungsvermessung?

Bei der 4D Wirbelsäulenvermessung handelt es sich um ein berührungsloses, strahlenfreies und rein lichtoptisches Verfahren, mit Hilfe dessen ein dreidimensionales Abbild Ihres Rückens generiert wird.

Die Messung dauert nur wenige Sekunden und liefert Ihrem Arzt wichtige Informationen über Ihre gesamte Körperstatik und Ihre Haltung, wie z. B. Wirbelsäulenverkrümmungen, Wirbelkörperrotationen, Beckenstellung und muskulären Dysbalancen.



Wie funktioniert die iDIERS Trainings-App?

Gemeinsam mit Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Ärzten wurde eine innovative Trainingsapp speziell für Patienten mit Beschwerden am Haltungs- bzw. Bewegungsapparat entwickelt.

Das Besondere des Therapiekonzepts ist, dass anhand Ihrer individuellen biomechanischen Messdaten eine KI (Künstliche Intelligenz) einen für Sie geeigneten Trainingsplan vorschlägt. Dabei wird auf einen Pool von über 2000 verschiedenen Trainingsübungen zurückgegriffen, die den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen.

Dieser automatisch erstellte Trainingsplan wird von Ihrem Arzt überprüft und ggf. angepasst. Schließlich erhalten Sie einen QR-Code, mit dem Sie sich Ihren persönlichen Trainingsplan auf Ihr Smartphone laden können. Die Übungen werden Ihnen in Videoanleitungen ausführlich erklärt, um die korrekte Durchführung sicherzustellen.

Warum sollten Sie mit der iDIERS Trainings-App trainieren?

Mit der iDIERS Trainings-App haben Sie Ihr Training immer mit dabei. Ob zu Hause, im Urlaub, auf Geschäftsreisen oder auch bei Ihrem vertrauten Physiotherapeuten. Sie können stetig daran arbeiten, Ihre Schmerzen zu lindern und Ihre Gesundheit zu verbessern, um ein beschwerdefreies Leben zu führen. Sie entscheiden, wo Sie trainieren möchten, und können so Ihr Training effizient in Ihren Alltag integrieren.

Dokumentieren Sie Ihren Erfolg! Es steht Ihnen eine umfangreiche Trainingsstatistik sowie ein Schmerztagbuch zu Verfügung. Am Ende Ihres dreimonatigen Trainings können Sie Ihre Statistik mit Ihrem Arzt teilen, um die weitere Therapie zu optimieren.