

## 7 Physio Vital App

**D**r. Martin Gruber, Wien, Teamarzt des Österreichischen Skiverbands (ÖSV) und spezialisierter Sportorthopäde in Wien, hat gemeinsam mit der Firma Novartis eine neue Trainings-App entwickelt: „Physio Vital“ bietet 50 Videos mit speziellen Übungen, die von Sport-



wissenschaftlern, Personal-Trainern und Physiotherapeuten zusammengestellt wurden. Im Bereich „Therapie-Training“ begleitet die App bei der Rehabilitation nach einer Verletzung oder Operation und bei chronischen Schmerzen. Das „Vorsorge-Training“ dient der Vorbeugung physischer Beschwerden oder dem gezielten Training

bestimmter motorischer Fähigkeiten. Im Bereich „Persönliches Training“ kann ein individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmter Trainingsplan erstellt werden. Die App „Physio Vital“ ist kostenlos downloadbar im App Store und bei Google Play. (red)

Quelle: Medizinzentrum Alser Straße (mza)