

Modulvorstellung

Back-Check

Zeitbedarf:
20 Minuten p. P.

Inhalt

Messung der maximalen Haltekraft der Rücken- und Bauchmuskulatur und Bewertung von Kraftstatus und Symmetrie der Rumpfmuskulatur.

Ablauf

Die Messung erfolgt alltagsnah im aufrechten Stand, wobei das Becken stabilisiert wird und eine rüchenschonende Positionierung sichergestellt ist. Unter Anleitung werden zwei bis drei Messungen zur Erfassung der maximalen Rumpfmuskelkraft durchgeführt und anschließend gegenübergestellt. Ein ausgewogenes Verhältnis von Bauch- und Rückenmuskeln gilt als wichtiger Schutzfaktor für einen gesunden Rücken.

Bitte beachten Sie bei unseren Gesundheitsscreenings:



Für unsere TeilnehmerInnen bieten wir **Handschuhe** an, die Sie sich gerne nehmen dürfen.



Wenn Sie über eine eigene **Maske** verfügen, bitten wir Sie diese zu tragen. Sollten Sie keine eigene Maske zur Verfügung haben, bedienen Sie sich gerne an unseren Einmal-Masken.

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an!

DANKE!

Kontraindikationen für die Back Check-Messung

- akuter Bandscheibenvorfall
- frische Operationen an der Wirbelsäule
- akut operationsbedürftige Befunde
- Herzinsuffizienz und/oder schwere Gefäßerkrankungen
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- akuter Leistenbruch
- Schwangerschaft
- Ohnmachtsanfälle