

Rückencheck

Der Bewegungsapparat ist ein überaus komplexes Organsystem und besteht aus Knochen, Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken. In seiner Gesamtheit sorgt er für die Aufrechterhaltung der Körperform und die Durchführung von zielgerichteten Bewegungen.

Um Bewegungen kontrolliert, zielgerichtet und in einem großen Bewegungsausmaß durchführen zu können und zeitgleich Erkrankungen und Haltungsschäden vorzubeugen sind eine kräftige Muskulatur, eine große Beweglichkeit und eine gute Dehnfähigkeit Voraussetzung.

Der Rückentest zeigt den aktuellen Ist-Zustand auf und macht dem Teilnehmer die eigenen Ressourcen bewusst. Auf Basis dieses Rückentests sind gezielte Empfehlungen für gesundheitsförderliche Maßnahmen möglich.

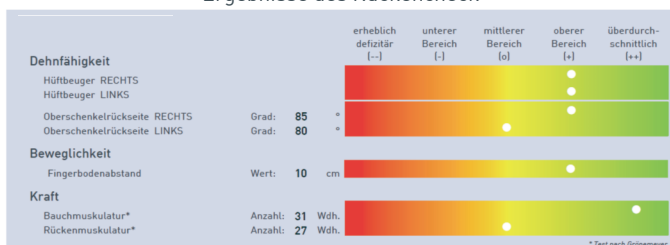
Fakten zum Rückencheck

- Mobilisations- und Dehnunstests
- Muskelfunktionsprüfungen
- Erfassung des Ist-Zustands
- Kontrolle des Trainingsfortschritts
- Sensibilisierung für die eigene Gesundheit und das eigene Verhalten
- Gezielte Empfehlungen zur Rückengesundheit



Rahmenbedingungen

Ergebnisse des Rückencheck



Inhalt:

Eingangsgespräch, Durchführung des Rückentests, Ergebnisbesprechung, anschließende Versendung der Ergebnisse

Zeitlicher Rahmen:
30 Minuten

Personeller Aufwand:

Pro Teilnehmer ein ausgebildeter Mitarbeiter

Kosten:

Auf Anfrage