

| Back Check

Muskelkraft und Muskelbalance

Hintergrund

Bewegungsmangel und einseitige Belastung im Alltag führen zu einer Abschwächung der Muskulatur und zur Entstehung von Dysbalancen. Die häufige Folge: Rückenschmerzen. Studien zeigen, dass Rückenschmerzen vermeidbar wären. Zumindest zu 80 Prozent. Denn ein gezieltes Krafttraining führt zu einer erhöhten Belastbarkeit der Wirbelsäule und reduziert bei der Mehrzahl der Patienten die Beschwerden signifikant. Eine gut ausgebildete Muskulatur stellt somit einen „Schutzpanzer“ vor Rückenschmerzen und anderen orthopädischen Erkrankungen dar.

Messung

Die Kraftmessung mit dem Back-Check von Dr. Wolff ermöglicht die isometrische Messung der Maximalkraft von Rücken- und Bauchmuskulatur. Neben der Ausprägung der Kraft einzelner Muskelgruppen als wichtige gesundheitliche Ressource im Zusammenhang mit orthopädischen Beschwerden und Rückenproblemen, lässt sich insbesondere die Balance antagonistischer Muskelgruppen (Bauch vs. Rücken) bestimmen. Auf Basis der Messergebnisse werden Defizite aufgedeckt und ein erhöhtes Risiko identifiziert. Darauf basierend werden gezielte Trainingsempfehlungen abgeleitet und individuelle Übungen erarbeitet, um die Defizite auszugleichen. Bei Bedarf ist die Messung weiterer Muskelgruppen mit dem Gerät möglich (seitliche Rumpfmuskulatur, Schulter- und Brustmuskulatur).

Messparameter:

- Kraft der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Balance der antagonistischen Muskelgruppen
- Weitere Muskelgruppen nach Absprache

Organisatorisches:

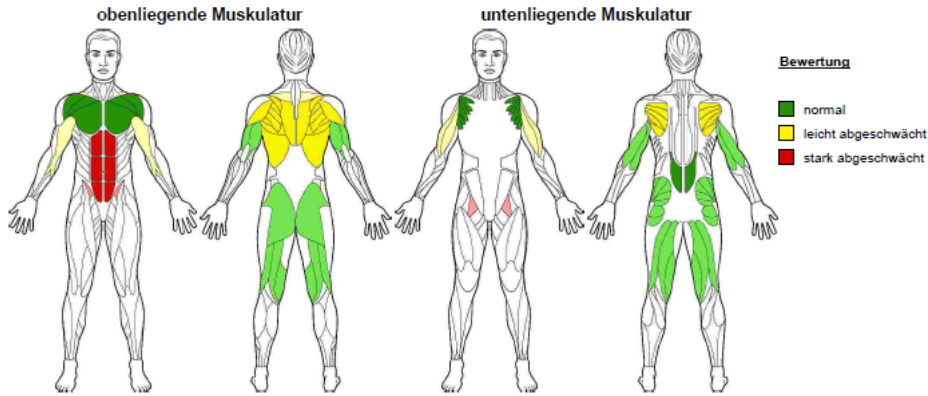
- Dauer pro Teilnehmer*in: 20 min (Messung und individuelle Beratung)
- Anforderungen vor Ort: gut belüftbarer Raum, mind. 2 m x 3 m Fläche, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss



Auswertung für Teilnehmer*innen

Back-check Messergebnisse für Mustermann, Max

Messdatum	10.01.2016	Größe (cm)	180
Geboren am	06.04.1970	Gewicht (kg)	81



Rumpf Extension		Rumpf Flexion		Rumpf Extension	
Messwert(kg)	54,0	Messwert(kg)	21,0	Empfohlen 58,7 kg	
Empfohlen(kg)	58,7	Empfohlen(kg)	45,2	Messwert 54,0 kg	
Messwert(%)	257,1	Messwert(%)	100,0	Beurteilung Kraftverhältnis	
Empfohlen(%)	130,0	Empfohlen(%)	100,0		
Differenz(%)	-8,0	Differenz(%)	-53,5		
				"sehr schlecht"	

Oberkörper Druck		Oberkörper Zug		Oberkörper Druck	
Messwert(kg)	45,0	Messwert(kg)	20,0	Empfohlen 45,0 kg	
Empfohlen(kg)	45,0	Empfohlen(kg)	30,0	Messwert 45,0 kg	
Messwert(%)	150,0	Messwert(%)	66,7	Beurteilung Kraftverhältnis	
Empfohlen(%)	150,0	Empfohlen(%)	100,0		
Differenz(%)	0,0	Differenz(%)	-33,3		
				"sehr schlecht"	