

| Ganzkörpermessung der Muskelkraft und –balance mit dem Easy Torque

Rückenschmerzen aktiv begegnen



Hintergrund

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen im Alltag führen zu einer einseitigen Abschwächung der Muskulatur und zur Entstehung von Dysbalancen. Muskeldysbalancen haben sehr häufig Beschwerden am Bewegungsapparat zur Folge und stellen einen Risikofaktor für orthopädische Erkrankungen dar. Eine gut ausgebildete Muskulatur ist nicht nur ein Schutzfaktor in Bezug auf orthopädische, sondern auch auf internistische Erkrankungen. Denn die Muskulatur ist das größte Stoffwechselorgan, welches große Mengen an Fett und Zucker verbrennt. Und sie produziert Botenstoffe, welche Entzündungen reduzieren, auf deren Basis viele Krankheiten entstehen. Genug Gründe, um differenziert zu erfassen, wie es um Ihre Körpermuskulatur bestellt ist.

Messung

Die Kraftmessung mit dem Easy Torque ermöglicht die isometrische Messung der Maximalkraft aller wichtigen Muskelgruppen des Körpers. Gemessen werden kann die Muskulatur des Rumpfes (Bauch und Rücken), der Schultern (Brust und oberer Rücken), der Arme (Beuger und Strecker) und der Beine (Beinstrecker und –beuger, Ab- und Adduktoren). Neben der Ausprägung der Kraft einzelner Muskelgruppen als wichtige gesundheitliche Ressource, lässt sich insbesondere die Balance antagonistischer Muskelgruppen bestimmen. Auf Basis der Messergebnisse, die mit Referenzwerten verglichen werden, werden Defizite aufgedeckt, gezielte Trainingsempfehlungen abgeleitet und individuelle Übungen erarbeitet. Ziel ist es, den Teilnehmern Handlungswissen zu vermitteln und sie zur Durchführung eines maßgeschneiderten Muskeltrainings zu motivieren.

Messparameter:

- Kraft der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Kraft der hinteren Schulter- und Brustmuskulatur
- Kraft der Beinmuskulatur
- Balance der antagonistischen Muskelgruppen

Organisatorisches:

- Dauer pro Teilnehmer*in: 20 min (je nach Anzahl der gemessenen Muskelgruppen)
- Anforderungen vor Ort: Barrierefreier Zugang zum Messraum, Aufzug mind. 1 m x 1,50 m, gut belüftbarer Raum, mind. 2 m x 4 m Fläche, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss



Auswertung für Teilnehmer*innen

