

| Torso Check – differenzierte Analyse der Rumpfkraft

Rückenschmerzen aktiv begegnen

Hintergrund

Die Funktion der Wirbelsäule ist nur so gut, wie die Funktion der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur. Die Wirbelsäule ist wie ein Schiffsmast von allen Seiten über die Muskulatur verspannt. Deshalb ist die Rücken-, die Bauch- und die seitliche Rumpfmuskulatur, sowie die Balance dieser Muskelgruppen für die Rückengesundheit von Bedeutung. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen im Alltag führen zu einer einseitigen Abschwächung der Muskulatur. Das führt zwangsläufig zu mangelnder Stabilität und Belastbarkeit der Wirbelsäule und hat häufig Schmerzen zur Folge. Langfristig werden hierdurch Degenerationen begünstigt.

Messung

Mit dem Torso Check kann die Rumpfkraft sehr differenziert in unterschiedliche Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule analysiert werden: Beugung und Streckung, Seitenneigung und Rotation. 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 seitlichen Rumpfmuskulatur
- Kraft der rotatorischen Tiefenmuskulatur
- Balance der antagonistischen Muskelgruppen

Organisatorisches:

- Dauer pro Teilnehmer*in: 20 min (Messung und individuelle Beratung)
- Anforderungen vor Ort: Barrierefreier Zugang zum Messraum, Aufzug mind. 1m x 2m, gut belüftbarer Raum, mind. 2 m x 4 m Fläche, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss



Auswertung für Teilnehmer*innen (Auszug)

TORSO CHECK

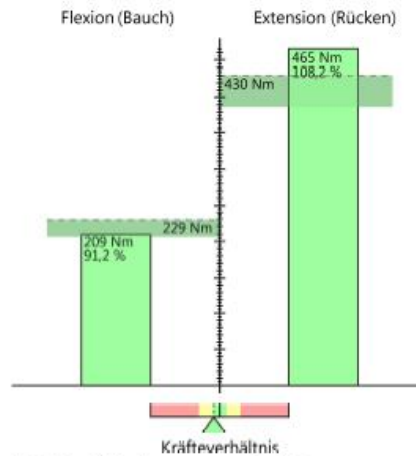
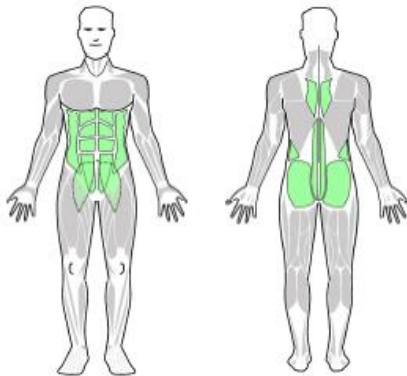
Messdatum: 16.05.20



Auswertung

Seite 2 von 5

Extension / Flexion



Sie haben bei Flexion (Bauch) ein Ungleichgewicht von 8,5 %.

Niveau 16 von 18

Machen Sie weiter wie bisher! Sowohl ihr Kraftniveau als auch der Vergleich der getesteten Muskelgruppen bedeutet für Sie, dass ein erhaltendes Training in der ERGO-FIT TORSO LINE weiterhin Beschwerdefreiheit und stabile Rückengesundheit garantiert.

Flexion (Bauch)

Soll	229 Nm	100,0 %
Ist	209 Nm	91,2 %
Differenz	-20 Nm	-8,8 %

Extension (Rücken)

Soll	430 Nm	100,0 %
Ist	465 Nm	108,2 %
Differenz	+35 Nm	+8,2 %

