



Back-Check

Mehr als 80 % unserer Bevölkerung klagt zumindest zeitweise über Rückenbeschwerden. Besonders häufig treten diese Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule auf. Ein Großteil der Rückenprobleme wird durch zu schwach oder unsymmetrisch ausgebildete Muskelgruppen hervorgerufen bzw. begünstigt. Insbesondere gilt ein ausgewogenes Verhältnis von kräftigen Bauch- und Rückenmuskeln als wichtiger Schutzfaktor für einen gesunden Rücken. Aktuelle Studien belegen, dass ein gezieltes Muskeltraining sowohl für körperlich wenig Aktive (Sitz- und Stehverufe) als auch für Aktive (körperlich anstrengende Berufe, Sportler) von großer Relevanz ist. Die Messung mittels Back-Check liefert mit objektiven Messwerten den Ansatz für ein gezieltes, individuell angepasstes Aufbau- bzw. Ausgleichstraining.

Themenfeld: Rücken- und Gelenkgesundheit

Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

Spezifische Ziele

Erkennen bzw. beseitigen muskulärer Schwächen bzw. Ungleichgewichte (Dysbalancen) der Rücken- und Bauchmuskulatur

Inhalte

- Messung der maximalen Haltekraft der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Auswertung der Ergebnisse in Anbetracht des Alters, des Geschlechts, der Körpergröße und des Körpergewichts
- Bewertung von Kraftstatus und Symmetrie der Rumpfmuskulatur
- Kurzberatung durch GiB-Coaches
- Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

Ablauf

Die Messung erfolgt alltagsnah im aufrechten Stand, wobei das Becken stabilisiert wird und eine rückschonende Positionierung sichergestellt ist.

Ergebnisse

Die Auswertung zeigt das jeweils erreichte Kraftniveau der Rücken- und Bauchmuskulatur. Neben den absoluten Kraftwerten wird auch die Symmetrie, also das Verhältnis der Rücken- und Bauchmuskulatur untereinander, bewertet. Grundlage hierzu sind Referenzwerte aus großangelegten Studien, die auf Basis von Alter, Geschlecht, Körpergewicht und -größe eine individuelle Bewertung ermöglichen. In der sich anschließenden Beratung wird verdeutlicht, wo individuell der Hebel angesetzt werden muss, um eine harmonisch trainierte Rumpfmuskulatur zu erreichen und welche Maßnahmen am effektivsten sind.

Spezielle Hinweise zur Durchführung

Sicherheitshinweise beachten | Flache Schuhe empfohlen

1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 15-20 Minuten pro Person
- Einzeltermin

Voraussetzungen

- Platzbedarf $\geq 6 \text{ m}^2$
(Stehtisch/Tisch und 2 Stühle bereitstellen)
- Stromanschluss (230 V)
- Barrierefreier Zugang
(Maße HBT: 200 x 130 x 75 cm, Gewicht 80 kg)

Kontraindikationen

- Akuter Bandscheibenvorfall
- Frische Operationen an der Wirbelsäule
- Akut operationsbedürftige Befunde
- Herzinsuffizienz und/oder schwere Gefäßerkrankungen
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Akuter Leistenbruch
- Schwangerschaft
- Ohnmachtsanfälle