

Back Check - Rückentest

SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen bzw. Beseitigen muskulärer Schwächen bzw. Ungleichgewichte der Rücken- und Bauchmuskulatur

INHALTE:

- Messung der maximalen Haltekraft der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Auswertung der Ergebnisse anhand von Alter, Geschlecht, Körpergröße und Körpergewicht
- Bewertung von Kraftstatus und Symmetrie der Rumpfmuskulatur
- Kurzberatung durch IPN-Coaches, Ausgabe des Ergebnis-Reports
- QR-Code: Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Sicherheitshinweise beachten (separat), flache Schuhe empfohlen

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V

Besonderer Hinweis: barrierefreier Zugang erforderlich

Maße HBT: 200 x 130 x 75 cm, Gewicht 80 kg

PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken



Back Check - Rückentest

HINTERGRUND:

Mehr als 80% unserer Bevölkerung klagen 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 Stehberufe) als auch für Aktive (körperlich anstrengende Berufe) von großer Relevanz ist. Die Messung mittels Back Check liefert mit objektiven Messwerten den Ansatz für ein **gezieltes, individuell angepasstes Aufbau- bzw. Ausgleichstraining**.

ABLAUF:

Die Messung erfolgt **alltagsnah im aufrechten Stand**, wobei das Becken stabilisiert wird und eine **rückenschonende 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.

