



Gesundheitsmodul Back-Check

Mehr als 80 Prozent der Deutschen klagen zumindest zeitweise über Rückenbeschwerden. Mit dem Back-Check kann die Haltekraft der Rücken- und Bauchmuskulatur gemessen werden.

Ein Großteil der Rückenprobleme wird durch eine zu schwach oder ungleichmäßig ausgebildete Muskulatur hervorgerufen oder begünstigt. Das richtige Training und insbesondere ein ausgewogenes Verhältnis von kräftigen Bauch- und Rückenmuskeln schützen vor Rückenschmerzen.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten

Platzbedarf 6 bis 10 m²

Stromanschluss 230 V

Was wird gemessen? Beim Test wird die Haltekraft der Bauch- und Rückenmuskeln gemessen. Neben den Kraftwerten wird dabei auch das Verhältnis von Rücken- und Bauchmuskulatur zueinander bewertet. In der folgenden Beratung erfahren Sie, wie Sie eine harmonisch trainierte Rumpfmuskulatur erreichen.

