



**RÜCKENSCHMERZEN?**  
**VERSPANNUNGEN?**  
**GELENKPROBLEME?**  
**HALTUNGSSCHWÄCHEN?**

Wenn auch Du unter einem dieser Probleme leidest, dann lass Dich unverbindlich von unseren Trainern beraten. Wir gehen mit modernster Technik den möglichen Ursachen auf den Grund.

- ➔ 3D-Haltungsanalyse
- ➔ Kraftanalyse



### ➔ 3D-Haltungsanalyse

#### *Analyse von Haltungsschwächen*

Die 3D-Haltungsanalyse liefert Dir sehr genaue Ergebnisse über Deine Körperhaltung. Daraus lassen sich mögliche Ursachen für Schonhaltungen und Schmerzen Deines Bewegungsapparates schlussfolgern. Beispielsweise werden die Stellung Deiner Beine und die Haltung Deiner Schultern vermessen, ausgewertet und grafisch dargestellt. Aufbauend auf den Ergebnissen erstellen wir Dir einen individuellen Trainingsplan. Die Genauigkeit des Systems wurde von der Deutschen Sporthochschule in Köln geprüft und bestätigt.

**79,90 €**

59,90 € für Mitglieder



## Haltungsanalyse - Analyse von Haltungsschwächen

### Haltungsanalyse

Schulterschiefstand	Schulterrotation	Beckenschiefstand	Beckenrotation
Schulterhochstand links 1,7 cm	nicht auffällig -0,2 °	Beckenhochstand rechts -0,5 cm	Beckenrotation rechts -0,5 °

Haltungstyp	Skoliose	Beinachsen
Normale Haltung - Hypolordose	Dorsale Abstände zum Sakrum	Beinachse links: gerade
5,0 cm Halswirbelsäule - Sakrum	Halswirbelsäule: 0,2 cm	-3 °
-0,1 cm Brustwirbelsäule - Sakrum	Brustwirbelsäule: -1,4 cm	Beinachse rechts: nach außen
3,2 cm Lendenwirbelsäule - Sakrum	Lendenwirbelsäule: -1,4 cm	-5 °





## ➔ Kraftanalyse

### *Messung von muskulären Dysbalancen*

In zahlreichen Studien wurde belegt, dass ein Missverhältnis in der Kraftausprägung von muskulären Gegenspielern ein wesentlicher Faktor für die Entstehung von chronischen Rückenschmerzen und daraus resultierenden Haltungsschäden darstellt.

Um herauszufinden, woher Deine Rückenschmerzen kommen, analysieren wir das Kraftverhältnis von Bauch- und Rückenmuskulatur. Zusätzlich überprüfen wir die Kraftverhältnisse des Schultergürtels und der Rumpfseitneigung. Das Ergebnis liefert eine wichtige Basis für ein zielgerichtetes, individuelles Aufbautraining.

**49,90 €**

39,90 € für Mitglieder

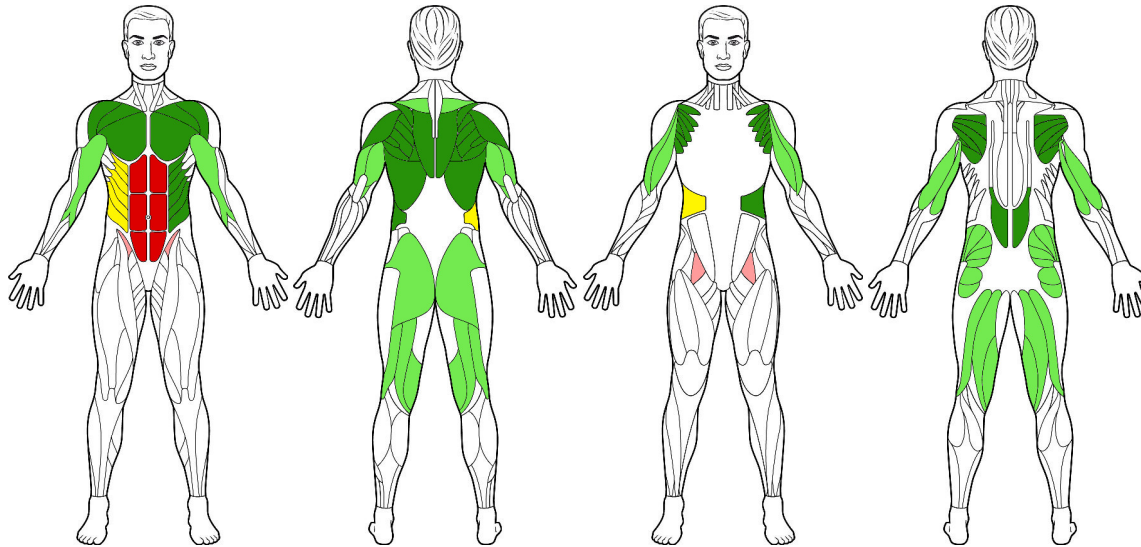


**Back-check Messergebnisse für Demonstration, Man**

Messdatum	30.01.2010	Größe (cm)	186
Geboren am	01.03.1985	Gewicht (kg)	86

**obenliegende Muskulatur**

**untenliegende Muskulatur**



**Bewertung**

- normal
- leicht abgeschwächt
- stark abgeschwächt

Rumpf Extension		Rumpf Flexion		Rumpf Extension	
Messwert(kg)	70,5	Messwert(kg)	32,0	Empfohlen 69.5 kg	
Empfohlen(kg)	69,5	Empfohlen(kg)	53,5	Messwert 70.5 kg	
Messwert(%)	220,3	Messwert(%)	100,0	<b>Rumpf Flexion</b>	Empfohlen 53.5 kg
Empfohlen(%)	130,0	Empfohlen(%)	100,0		Messwert 32.0 kg
Differenz(%)	1,4	Differenz(%)	-40,2	<b>Beurteilung Kraftverhältnis</b>	
				 "sehr schlecht"	
Oberkörper Druck		Oberkörper Zug		Oberkörper Druck	
Messwert(kg)	174,5	Messwert(kg)	108,5	Empfohlen 174.5 kg	
Empfohlen(kg)	174,5	Empfohlen(kg)	116,3	Messwert 174.5 kg	
Messwert(%)	150,0	Messwert(%)	93,3	<b>Oberkörper Zug</b>	Empfohlen 116.3 kg
Empfohlen(%)	150,0	Empfohlen(%)	100,0		Messwert 108.5 kg
Differenz(%)	0,0	Differenz(%)	-6,7	<b>Beurteilung Kraftverhältnis</b>	
				 "ideal"	
Rumpf Lateralflexion links		Rumpf Lateralflexion rechts		Rumpf Lateralflexion links	
Messwert(kg)	28,5	Messwert(kg)	20,5	Empfohlen 28.5 kg	
Empfohlen(kg)	28,5	Empfohlen(kg)	28,5	Messwert 28.5 kg	
Messwert(%)	100,0	Messwert(%)	71,9	<b>Rumpf Lateralflexion rechts</b>	Empfohlen 28.5 kg
Empfohlen(%)	100,0	Empfohlen(%)	100,0		Messwert 20.5 kg
Differenz(%)	0,0	Differenz(%)	-28,1	<b>Beurteilung Kraftverhältnis</b>	
				 "sehr schlecht"	