

## AnalyseReports

### IntensivCheck Gesundheitstraining

Der IntensivCheck Gesundheitstraining beinhaltet folgende Maßnahmen:

#### 1. ein Einführungsgespräch

#### 2. LEGG & BACKCHECK®

ist ein erprobtes, multifunktionales Messsystem zur Bewertung von Kraft und Kraftverhältnissen der untere Extremitäten und Wirbelsäule. Das System identifiziert anhand Krafttests funktionale Defizite und deckt muskuläre Dysbalancen auf. Alle Tests haben eine hohe Aussagekraft für Alltag und Sport und sind mit Referenzwerten aus über 15 Jahren Einsatzerfahrung versehen. Die Erfahrung der Messungen zeigen, dass inaktive Menschen, genauso wie aktive Sportler, sehr häufig unausgewogene Kraftverhältnisse aufweisen. Hieraus ergeben sich Risikofaktoren, deren Folgen von den meisten Probanden im Ausmaß nicht richtig eingeschätzt werden. Frühzeitiges Handeln kann Spätfolgen vermeiden

#### Wozu so ein komplizierter Rücken-Check?

Ein effizientes Rückentraining erfordert eine professionelle Analyse und Diagnose. Der Dr. Wolff Back-Check gehört zu den führenden Rückenanalysesystemen in Europa. Überzeugen Sie sich selbst...



Der BackCheck ermöglicht nicht nur eine detaillierte Analyse der Rückenmuskulatur, sondern auch die visuelle Darstellung der Muskelkraft. Die ermittelten Werte werden mit Idealwerten verglichen, die wissenschaftlich ermittelt wurden.

Der Test zeigt jedoch nicht nur auf, welche Muskeln Defizite aufweisen und trainiert werden müssen, sondern er zeigt auch muskuläre Dysbalancen auf. Diese treten unter anderem auf, wenn Muskeln im Alltag einer einseitigen Belastung ausgesetzt sind. Anhand der Testergebnisse des BackCheck wird für Sie ein „maßgeschneiderter“ und zielführender Trainingsplan erstellt

#### 3. MOBEEFIT®

analysiert die Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen und deckt Defizite und Asymmetrien auf. Dank leicht verständlicher Verlaufskontrolle und individueller Übungsempfehlungen bildet es eine ideale Planungsgrundlage für beweglichkeitsfördernde Maßnahmen.



#### 4. Ausführliche Besprechung der Ergebnisse mit gezielten Empfehlungen in den Bereichen Kraft und Bewegung.

Der IntensivCheck Gesundheitstraining dauert ca. 1 Stunde und kostet 85 Euro.

### Der Check für Ihr Gesundheitstraining.

Analyse der Kraft und Mobilität des Bewegungsapparates.

