

3D-Wirbelsäulenscreening

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Diese Messung bietet die optimale Möglichkeit die Struktur der Wirbelsäule zu analysieren. Das Wirbelsäulenscreening mit dreidimensionaler Darstellung ist die Grundlage für eine hochwertige Beratung anhand im Vorfeld gemessener Fakten. Mit der Messung der Haltekompetenz mittels Durchführung des Matthiass-Tests lässt sich innerhalb weniger Minuten herausfinden, wie die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule aufgestellt ist. Im Anschluss erfolgt die Beratung mit individuellen Lösungsansätzen und Trainingsmöglichkeiten im Wirbelsäulenbereich.

Nutzen:

- Über das Screening können eventuelle Defizite aufgezeigt und anschließend Tipps und korrigierende Übungen zur Verbesserung der Wirbelsäulengesundheit gegeben werden.

Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- 1. Messung: im aufrechten Stand
- 2. Messung: Messung der Beweglichkeit
- 3. Messung: Testung der Haltekompetenz mittels Matthiass-Test
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 15 Min. oder nach Absprache
- Genauestes Messergebnis mit freiem Oberkörper, aber keine Voraussetzung
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 4m², separater Raum oder mit Sichtschutz, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org