

Back-Check

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Der Back-Check nach Dr. WOLFF ist ein mehrfunktionales, mobiles Mess-System zur Analyse der Kraftfähigkeit sowie der Kraftverhältnisse von unterschiedlichen Muskelgruppen. Die Messung kann unausgewogene Kraftverhältnisse aufdecken und gezielte Therapieansätze anbieten.

Nutzen:

- Genaue Analyse der Oberkörperkraftwerte der Teilnehmenden.
- Tipps sowie korrigierende Kräftigungsübungen zur Verbesserung der körperlichen Fitness.

Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- 1. Messung: Lendenwirbelsäule/Brustwirbelsäule – Flexion/Extension
- 2. Messung: Rumpf - Lateralflexion
- 3. Messung: Oberkörper Zug- und Druckkraft
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 15 - 20 Minuten
- Ausschlusskriterien: Schwangerschaft, Herzkreislaufbeschwerden, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparats (z.B. Osteoporose, akute Rückenbeschwerden), U-16 Jahre
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 4 m², 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- **Achtung Großmodul:** H. 190 x T. 100 x B. 136 cm, Gewicht: ca. 120 kg, gegebenenfalls wird Unterstützung bei der Entladung und Positionierung benötigt
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

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