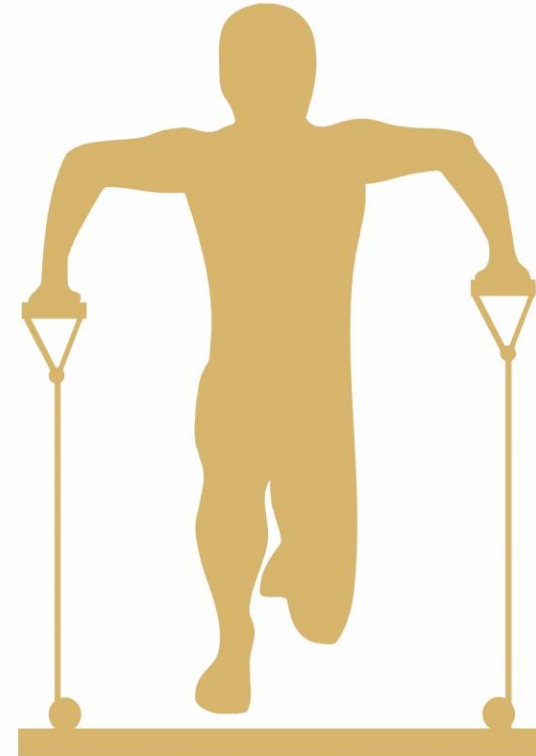


WAS FÜR EIN BRETT !?

DIE WELT VON: RÜCKENSTYLER

Funktionelle alltagsnahe Kraft-
Analysen inklusive umfangreichem
APP-unterstützten Kräftigungs-
Training an RÜCKENSTYLER



 RÜCKENSTYLER



RÜCKENSTYLER: ANALYSEN & TRAINING, PROFESSIONELL IN EINEM LEICHTEN BOARD!

ALLTAGSNAHE KRAFTANALYSE



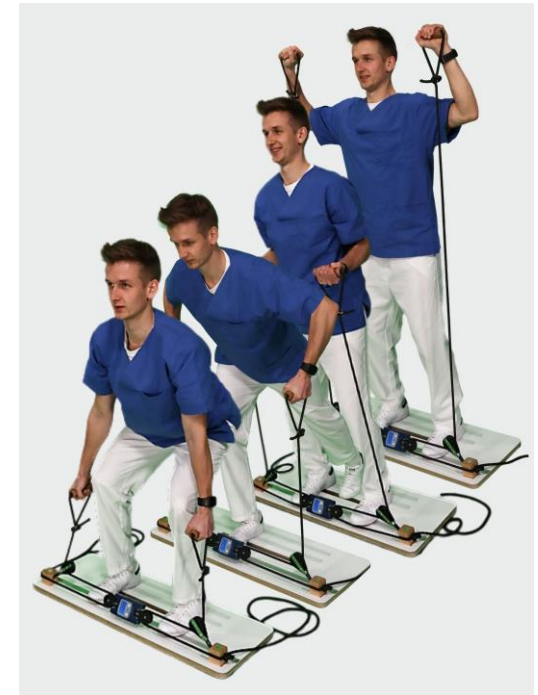
WARUM RÜCKENSTYLER UND KEINE ANDERE KRAFT- ODER MUSKELMESSUNG?

Die Antwort liegt in den physiologischen Messpositionen. Rückenstyler analysiert alltagsnah z.B. Halten, Heben, Tragen, Schieben und Ziehen, also das Zusammenspiel der Muskulatur als Stabilisator der Wirbelsäule im täglichen Leben über kurzzeitige maximale und haltende Anspannung. Andere bekannte Maximalkraftanalyse-Systeme messen meist nur isoliert die Maximalkraft in einer fest fixierten Laborsituation. Sie legen sich damit auf kleine einzelne Muskelgruppen fest und sind so in ihrem Ergebnis wenig relevant für die Alltagstauglichkeit in der komplexen Bewegung. Die Bioimpedanz-Analysen mit diverse Körperfettwaagen leiten ihre Werte sogar nur über den elektrischen Körperwiderstand her, was keine eindeutige Aussage zur Leistungsfähigkeit, also der Fähigkeit zur effektiven Muskelanspannung ist. Rückenstyler betrachtet die Muskelschlingen der täglichen Bewegungen in der Maximalkraft und der Haltungsausdauer, dazu kommen wichtige koordinative Fähigkeiten, wie Gleichgewichtsfähigkeit und intermuskuläre Koordination. Der Alltagsnutzen steht bei den Analysen im Vordergrund. Im BGM/BGF-Bereich bieten die Rückenstyler-Analysen somit optimale Voraussetzungen für nachhaltige Trainingsempfehlungen an die Mitarbeiter.

RÜCKENSTYLER IM BGM/BGF-BEREICH

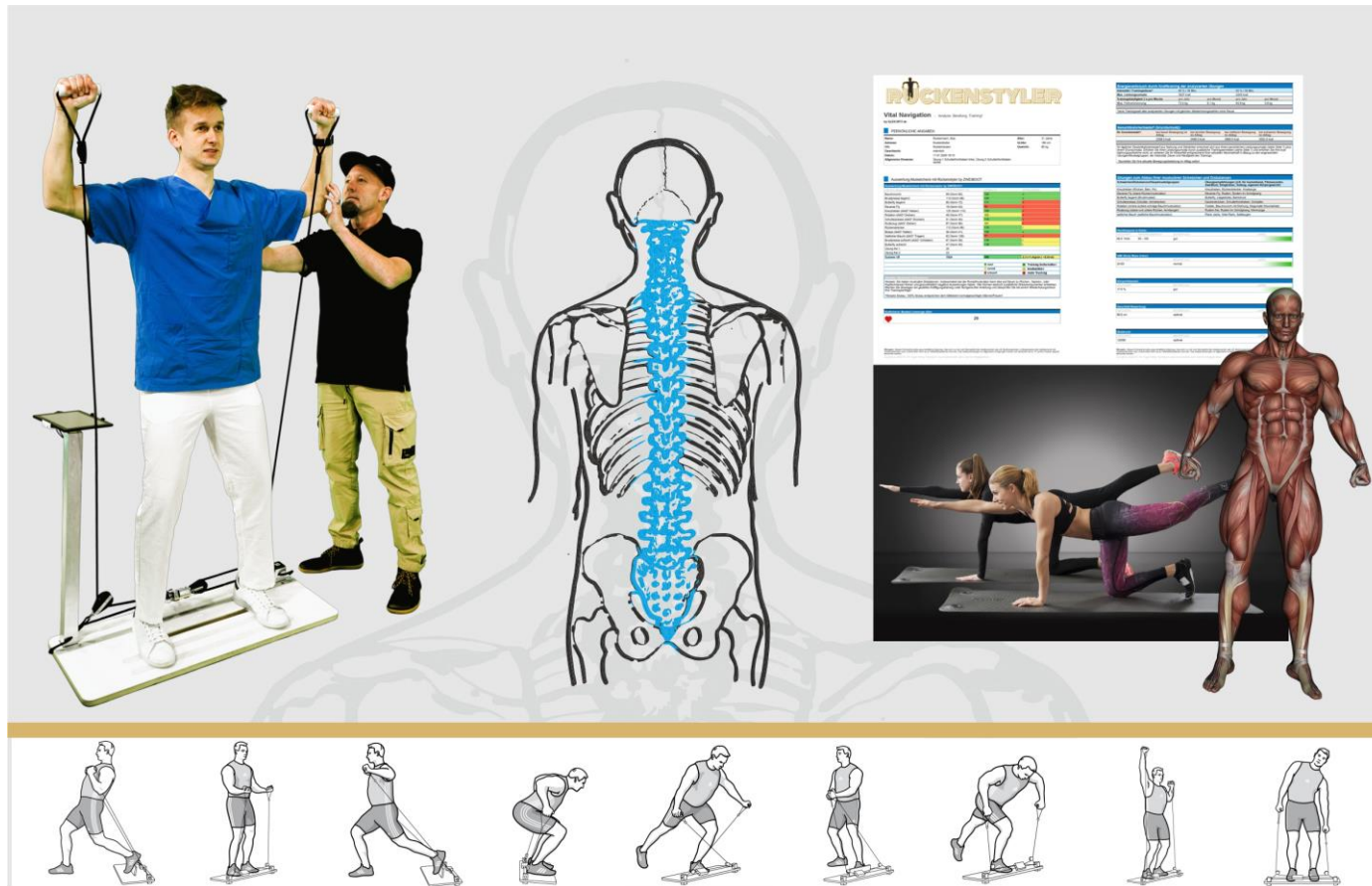
Fünffache Anwendung!

1. funktionelle Ganzkörper-Maximalkraftanalysen von Rücken bis arbeitsspezifische Bewegungen
2. APP-Gesteuerte Rückenkraftausdauer-/Haltungsausdauer-Analyse
3. umfangreiche Auswertung nach Niveau, Dysbalancen, dualer Rechts-Links-Vergleich, Muskelalter bis zu Trainingsempfehlungen
4. nachhaltiges, spezifisches Krafttraining an Rückenstyler Trainingsboards im WorkGym-Programm inklusive intelligenter APP-Unterstützung
5. Gesundheitskurs nach § 20 SGB V



RÜCKENSTYLER IM BGM/BGF-BEREICH

bis zu 14 isometrische Maximalkraft-, Rückenalltags- und Haltungsausdauer-Analysen



Die Messung und Auswertung pro Mitarbeiter erfolgt in einer Taktung von 20 Minuten

RÜCKENSTYLER IM BGM/BGF-BEREICH

**alltagsnaher Bezug abgestimmt auf Arbeitsprozesse
(Halten, Heben, Tragen, Ziehen, Drücken, Schieben...)**



RÜCKENSTYLER
Trainiere den Alltag!

Rücken-Alltags-
Kraft-Analyse

umfangreiche
Auswertung

100 Übungen
trainieren

Einsetzbar für alle Berufsgruppen, da die analysierten Alltagsbewegungen nicht nur im Beruf genutzt, sondern auch in nahezu allen aktiven Freizeitgestaltungen zu finden sind

RÜCKENSTYLER IM BGM/BGF-BEREICH

Umfangreiche Auswertungssoftware mit BGM-Tool zur Max.-Kraft-Analyse

Rückenstyler Muskelcheck

Optionen Personenverwaltung...

Daten speichern Eingabe löschen Auswertung starten Bedienungsanleitung

Lizenz gültig bis 1.9.2027

Gefahrenhinweis: Nur durchführen, wenn du absolut gesund bist!

KREUZHEBEN: Seillänge: Griffe im Stehen bei gestreckten Beinen direkt unter Kniescheibe, **Stand:** Fußspitzen unter die Seile, Gewicht vorn lassen (sonst Kippgefahr) und Arme lang, Rücken gerade, Brust raus!!, **Max.-Kraft:** Ganzkörperstreckung aus Beinen und Rücken, statisch, langsam aufbauen, dabei ausatmen. Bei Rückenbeschwerden nicht durchführen! Bei Schmerz sofort abbrechen!

Grundlagencheck:		Zusatzcheck:	
Bauchrunch	100	Brustpresse liege...	Reverse Fly
Bizeps	50	Schulterpresse	55 Butterfly liege
Kreuzheben	180	Ruderzug:	119 Seitlicher Bau

(alle Angaben in kg)

-1°C Bewölkt

Suche

18:20 28.01.2023

Kraftniveau,
Dysbalancen, dualer
Recht-Linksvergleich,
Muskelalter,
Leistungsumsatz,
individuelle
Übungsempfehlung,
Trainingsplanung als
Einzel- und
Gruppenauswertung

RÜCKENSTYLER IM BGM/BGF-BEREICH

PDF- Auswertungsjournal (Einzel und Gruppen) + Trainingspläne

ANGABEN ZUR FIRMENABTEILUNG			
Firmenname / Abteilung:	Muster / Alle	Gewicht:	75 kg
Geschlecht:	männlich	Alter:	35 Jahre
Datum:	30.12.2023 15:31		

Auswertung Muskelcheck mit Rückenstyler						
GESAMTVERGLEICH				RECHTS/LINKS-VERGLEICH		
ÜBUNG	MAXIMALKRAFT KG	NIVEAU %*	DYSBALANCEN	RECHTS IN KG	LINKS IN KG	ABWEICHUNG IN %
Bauchcrunch	62 (Norm 83)	75	+	32	30	6
Brustpresse liegend	74 (Norm 82)	90	+	39	35	10
Butterfly liegend	47 (Norm 67)	70	+	23	24	4
Reverse Fly	17 (Norm 22)	76	+	9	8 (f)	11
Kreuzheben	110 (Norm 103)	107	=	60	50 (f)	17
Rotation	34 (Norm 44)	78	+	16 (f)	18	11
Schulterpresse	41 (Norm 44)	94	+	22	19 (f)	14
Ruderzug	91 (Norm 81)	112	=	46	45	2
Rückenstrecker	93 (Norm 90)	103	/	48	45	6
Bizeps	34 (Norm 39)	87	+	18	16 (f)	11
Seitlicher Bauch	85 (Norm 96)	89	+	45	40 (f)	11
Brustpresse stehend	49 (Norm 54)	91	+	27	22 (f)	19
Butterfly stehend	43 (Norm 37)	115	=	22	21	5
Übung frei 1	25			15	10 (+)	33
Übung frei 2	51			28	23 (f)	18
Summe / Ø	856	91	2.5 (<1.4/grün <2.5/gelb)	450	406 (f)	12

■ stark ■ Training beibehalten
■ normal ■ beobachten
■ schwach ■ mehr Training

Hinweis:
Schwache Muskulatur: Ein fehlendes Kraftniveau der Muskulatur kann zu Überlastungen der Sehnen, Bänder, Gelenke sowie der Wirbelsäule bei Belastung im Alltag und Sport führen. Langfristig entstehen so Abnutzungserscheinungen, Fehlhaltungen, Verletzungen und Schmerzen. Ein Krafttraining der betroffenen Muskulatur ist dringend erforderlich, um diese Risiken zu minimieren und so eine bessere Stabilisierung des Körpers zu erreichen.

*Hinweis Niveau: 100% Niveau entsprechen dem Mittelwert normalgewichtiger Männer/Frauen!

HALTUNGS- und AUSDAUER DES OBEREN RÜCKENS	
Punkte/Sekunden bei Anspannung mit 50% der empfohlenen Maximalkraft	EMPFEHLUNG
60 von 99 Punkten (normal)	Um sich weiter zu verbessern: Trainieren Sie den oberen Rücken mit mindestens 3 Sätzen x 30 - 60 Wiederholungen, bei einem geringem Belastungswiderstand, 2-3 x die Woche. Pausen zwischen den Sätzen maximal 30 Sekunden. Steigern Sie regelmäßig!

Kraftcheck: Muskel-Leistungs-Alter
45

Jeder Mitarbeiter erhält einen Ausdruck seiner Ergebnisse. Die Daten werden anonym erfasst.

Energieverbrauch durch Krafttraining der analysierten Übungen			
Intensität / Trainingsdauer*	80 % / 60 Min.	50 % / 60 Min.	
Max. Leistungsumsatz	533 kcal	333 kcal	
Trainingshäufigkeit 3 x pro Woche	pro Jahr	pro Monat	pro Monat
Max. Fettverbrennung	11.1 kg	0.9 kg	0.6 kg

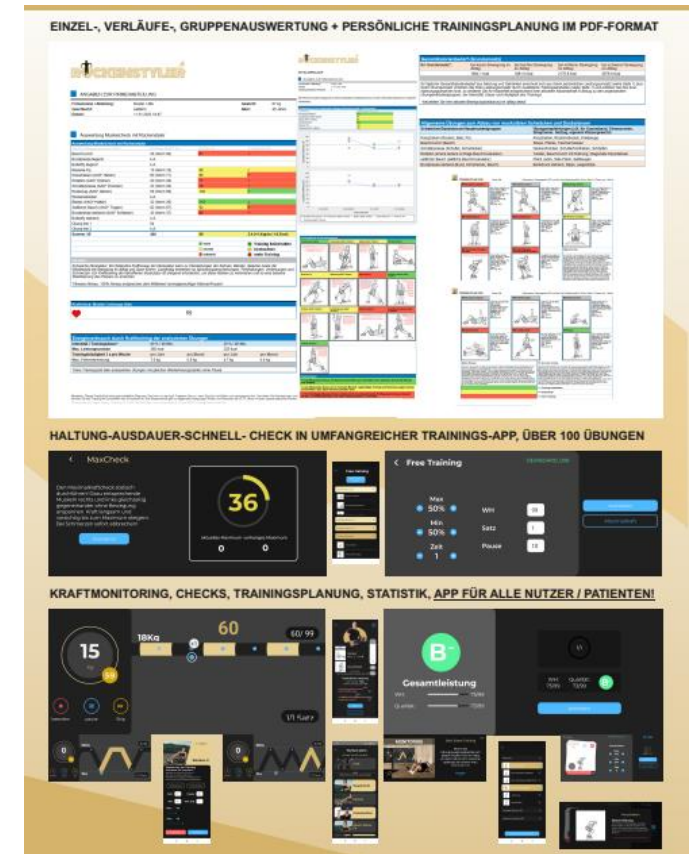
*reine Trainingszeit aller analysierten Übungen mit gleichen Wiederholungszahlen ohne Pause

ÜBUNGSBEISPIELE					
Übungen zur Kräftigung können z.B. mit Gummiband durchgeführt werden. Wählen Sie zur Steigerung der Kraft den Belastungswiderstand so hoch, dass Sie ca. 3 Sätze mit 10-25 Wiederholungen und eine Pause von ca. 1 Minute schaffen. Für Kraftausdauerverbesserung führen Sie 3 Sätze mit 30 - 60 Wiederholungen und einem geringen Belastungswiderstand durch. Machen Sie hier Pausen zwischen den Sätzen nicht länger als 30 Sekunden. Führen Sie das Workout 2-3 x pro Woche durch und steigern Sie den Widerstand oder die Wiederholungszahl regelmäßig. Beenden Sie das Training mit den Dehnungsübungen. (weiter Hinweise siehe Auswertung Blatt 1)					
Allgemeine Übungen zum Abbau von muskulären Schwächen und Dysbalancen					
Schwächen/Dysbalancen/Hauptmuskulaturgruppen			Übungsempfehlungen (z.B. für Gummiband, Fitnesscenter, Slingtrainer, Seilzug, eigenem Körpergewicht)		
Bauchcrunch (Bauch)	Reverse Fly (obere Rückenmuskulatur)	Butterfly liegend (Brustmuskulatur)	Bizeps (Armbeuger)	Schulterpresse (Schulter, Armstrecker)	Rotation (innere äußere schräge Bauchmuskulatur)
Situps, Planks, Taschenmesser	Reverse Fly, Rudern, Rudern im Schräghang	Butterfly, Liegestütze, Bankdruck	Bizepscurls, Rudern, Klimmzüge	Nackendrücken, Schulterfrontheben, Schöpfen	Twister, Bauchcrunch mit Drehung, Diagonaler Mountaineer
Brustpresse liegend (Brust, Armstrecker)	seitlicher Bauch (seitliche Bauchmuskulatur)	Brustpresse stehend (Brust, Armstrecker, Bauch)	Bankdruck, Liegestütze, Dips	Plank Jacks, Side Plank, Seitbeugen	Bankdruck stehend, Dips, Liegestütze
Durchgeführte Analysepositionen					
Bauchcrunch	Brustpresse liegend	Butterfly liegend	Reverse Fly	Kreuzheben	Rotation
Schulterpresse	Ruderzug	Rückenstrecker	Bizeps	Seitlicher Bauch	Brustpresse stehend
Butterfly stehend	Empfehlungen => Das Muskulatur-Niveau ist überdurchschnittlich gut und bildet einen optimalen Schutz für Rücken und Gelenke. => Das Muskulatur-Niveau ist im normalen Bereich, regelmäßige Training und Nachmessungen können sicherstellen, dass diese Situation gehalten wird. => Rot hinterlegte Messpositionen sollten durch ein entsprechendes Kräftigungstraining verbessert werden, um Fehlbelastungen und damit Arbeitsausfälle zu vermeiden.				

RÜCKENSTYLER IM BGM/BGF-BEREICH NEU 2024

NEUE Komplexe Einsatzmöglichkeiten für Analysen und Training:

1. nachhaltiges Kräftigungstraining im neuen *WorkGym*-Programm
2. duale Rechts-Links-Muskelanalyse
3. spielerische Rücken-/Haltungsausdauer-Analyse in 99 Sek. (über Live-Monitor-APP)
4. „Entspannung im Nacken“ Analyse für den oberen Rücken / Schultergürtelbereich mit dem BackTensor



1. NACHALTIGES KRÄFTIGUNGSTRAINING IM NEUEN *WorkGym* - PROGRAMM!

Damit die Mitarbeiter nach einer Rückenstyler-Analyse nachhaltig an den analysierten Schwächen ihre Muskulatur **in der Firma** effektiv trainieren können, haben wir kleine Trainings-Boards und ein spezielles Umsetzungsprogramm entwickelt:

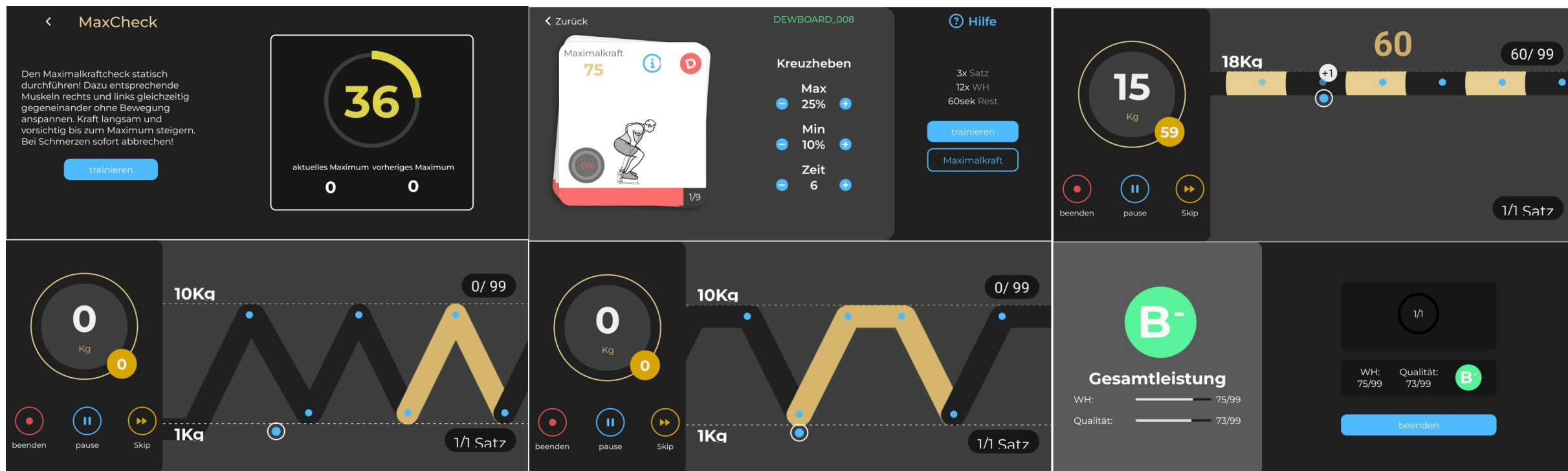
1. **BEGINN:** Rückenanalyse mit Rückenstyler inklusive Übungsplan als Trainingsgrundlage (5-8 Übungen)
2. **TRAINING:** spezielles 1-2 Minuten Kräftigungstraining pro Stunde über den Arbeitstag an Rückenstyler *WorkGym* - Trainingsboards am Arbeitsplatz (Laufzeit: 2-3 Monate, ca. 10 Mitarbeiter pro Leihboard in der Firma, Stunden-Trainingstimer, APP für alle Mitarbeiter)
3. **KONTROLLE:** aller Programmteilnehmer erhalten nach 2- 3 Monaten eine weiter Rückenanalyse als Trainingserfolgskontrolle

Analysepositionen des Kraft-Checks am Rückenstyler und Alltagsübungen am kleinen *WorkGym*-Trainingsboard sind gleich!



1. NACHHALTIGES KRÄFTIGUNGSTRAINING IM NEUEN *WorkGym* - PROGRAMM!

gratis Monitor-APP für alle Nutzer mit Trainingsplanung, Kraftmonitor, Kraft-Analyse-Tool, Verlaufsstatistik für alle Muskelgruppen, geeignet für das WorkGym- Trainingsboard (auch als PDF möglich)



1. NACHHALTIGES KRÄFTIGUNGSTRAINING IM NEUEN *WorkGym* - PROGRAMM!

1. HAUPTVORTEIL: 1-2 Minuten-Krafttraining, 1 x in der Stunde, 8 x pro Tag, an 5 Arbeitstagen in der Woche, ergibt 80 Minuten reine Trainingszeit, zuzüglich sonst nötiger Pausen zwischen den Übungen im GYM, **entspricht so 2 Stunden effektives Krafttraining in der Woche!!:**

Wissenschaftliche Hintergründe :

USA Langzeitstudien und eine umfangreiche australische Studie der Edith-Cowan-Universität belegt größere Effekte durch die tägliche Durchführung einer kleinen Anzahl exzentrischer Kontraktionen als durch eine größere Anzahl einmal pro Woche – Yoshida – 2022 – Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports – Wiley Online Library:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.14220>

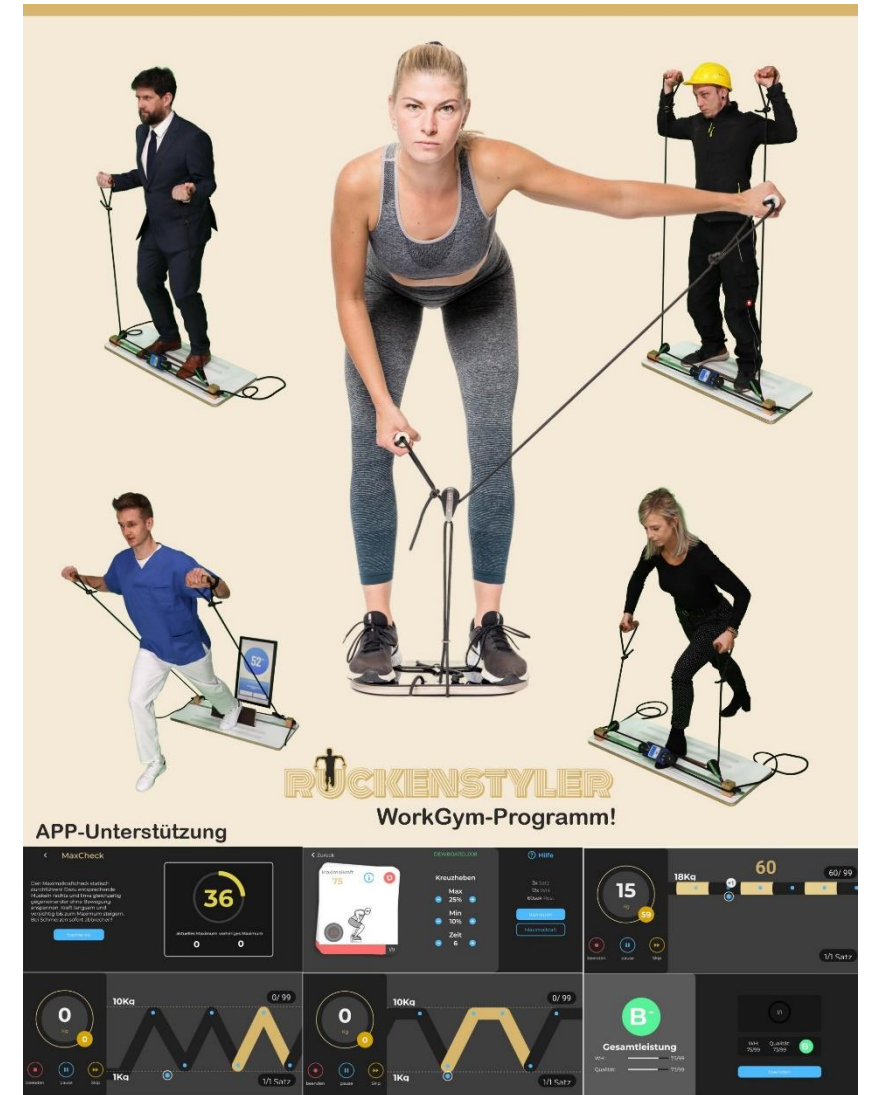


Verleih: WorkGym-
Trainingsboard
inklusive optionalem
Smartphone-Ständer

1. NACHHALTIGES KRÄFTIGUNGSTRAINING IM NEUEN *WorkGym* - PROGRAMM!

2. HAUPTVORTEIL: Niedrige Einstiegsschwelle in das Krafttraining:

Bei einem nachhaltigen Trainingsprogramm ist es entscheidend, möglichst die Mitarbeiter anzusprechen, die kaum oder wenig Sport treiben, denn diese haben meistens die größten gesundheitlichen Probleme. Für diese Zielgruppe sind die größten Hindernisse für einen Trainingsbeginn die fehlende Motivation und wenig Zeit. Das gegliederte Krafttraining im WorkGym-Programm setzt deswegen auf eine besonders niedrige Einstiegsschwelle. Das 6–8-mal am Tag 1-2 Minuten Training, pro Bewegungseinheit, ist noch nicht schweißtreibend, arbeitsbegleitend, nahezu ohne Zeitaufwand, regelmäßig und trotzdem sehr effektiv. Die Analysen am Anfang und Ende des Programms, die Kontroll-APP und das spezielle gelenkschonende Eigenkraft-Trainingsystem der WorkGym-Trainingsboards, sorgen für Motivation und für die richtige Trainingsausführung.



1. NACHHALTIGES KRÄFTIGUNGSTRAINING IM NEUEN *WorkGym* - PROGRAMM!

Näherer Ablauf des Programms:

- 1. Screening:** Vor Beginn und nach 3 Monaten des Kräftigungstrainings wird eine Ganzkörper-/Rücken-Analyse der Alltagsmuskulatur bei allen teilnehmenden Mitarbeitern durchgeführt. (Dauer 15 Minuten pro Teilnehmer)
- 2. Beratung und Einweisung:** Es erfolgt direkt im Anschluss eine an der Analyse orientierte individuelle Trainingsplanung in der persönlichen APP des Mitarbeiters. (auch ohne APP mit PDF-Ausdruck möglich)
(Dauer 15 Minuten pro Teilnehmer)
- 3. Training in der Firma:** 1 x pro Stunde 1-2 Minuten-Kräftigungstraining an RÜCKENSTYLER *WorkGym*-Boards über den Arbeitstag, für 6-8 Muskelgruppen. Die Zeitplanung übernimmt ein Stunden-Timer mit Erinnerungsfunktion für jeden Mitarbeiter. Trainingsboards bleiben in ausreichender Anzahl in der Firma. (Erstlaufzeit 3 Monate, danach können die Boards optional von der Firma erworben werden)



1. NACHHALTIGES KRÄFTIGUNGSTRAINING IM NEUEN *WorkGym* - PROGRAMM!

Viele weitere Vorteile:

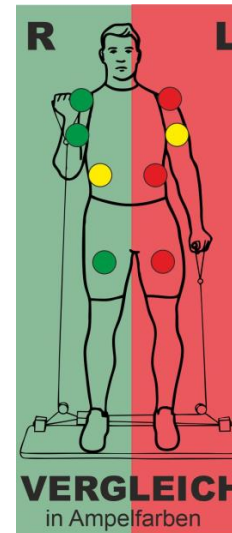
- das 3-Monatsprogramm kann von Krankenkassen im Rahmen von BGM/BGF- Projekten für die Mitarbeiter finanziell gefördert werden
- leichte Integration des Kräftigungstrainings in den Arbeitsprozess
- die WorkGym-Boards in der Firma garantieren ein umfangreiches Ganzkörperkrafttraining ohne Gewichtseinstellung durch ihre Gegenkraft-Selbststeuerung
- an einem WorkGym-Board können bis zu 10 Mitarbeitern in der Stunde versetzt trainieren
- das Minutentraining erreicht durch seine niedrige Einstiegsschwelle mehr Mitarbeiter als herkömmliche längere Trainingsangebote
- die anfängliche Ganzkörper-Kraftanalyse stellt sicher, dass jeder Mitarbeiter besonders an seinen Schwächen trainiert
- Übungen sind dank Trainings-APP leicht durchführbar und entsprechen 1zu1 den analysierten Alltagsübungen des Screenings
- hohe Motivation über die Erfolgskontrolle durch eine zweite Ganzkörper-Kraftanalyse nach ca. 3 Monaten mit individueller Auswertung pro Mitarbeiter
- kaum Verletzungsrisiko durch das spezielle Eigenkrafttraining an den WorkGym-Boards
- kein Mobbing, die aufgebrachte Leistung während des Trainings an den WorkGym-Boards ist von außen nicht sicht- und vergleichbar, damit werden mutmaßliche schwächere Mitarbeiter nicht durch Scham vom Programm ausgeschlossen
- die regelmäßig kurzen Arbeitsunterbrechungen schaffen neben den positiven muskulären Effekten zur Rückenstabilisierung zusätzlich einen aktiven Beitrag zum Stressabbau und Konzentrationsaufbau, denn die Bewegung wirkt senkend auf den Stresshormonspiegel des Cortisols
- anonyme Gesamtauswertung von Mitarbeiter-Gruppen stehen dem Betrieb und der Krankenkasse zu den Anfangs- und Wiederholungsscreenings zur Verfügung
- das nachhaltige WorkGym-Training passt durch seine alltagsnahen Übungen perfekt in ein Arbeitsplatz-Ergonomie-Programm

2. NEUE DUALE RECHTS-LINKS-MUSKELANALYSE!

Der neue RÜCKENSTYLER DUAL analysiert immer automatisch über zwei unabhängige Seilsysteme mit zwei Kraftsensoren in 13 Alltagsmesspositionen neben der maximalen Kraft, zusätzlich die Abweichungen der Muskulatur zwischen rechter und linker Körperseite

Warum einen Recht- Links-Vergleich so wichtig ist:

Einseitiges Arbeiten, Stehen, Trainieren, Schonhaltungen nach Verletzungen etc. können nicht nur zu Dysbalancen unterschiedlicher Muskulaturen führen, sondern auch zu verschieden starker Körperhälften gleicher Muskulaturen (recht/links). Daraus resultieren oft Beckenschiefstellungen mit einseitiger Beinlängenverkürzung, die zu anhaltenden Fehlstellungen der Wirbelsäule und Schmerzen vom Rücken bis in den Nacken führen. Meist können diese Veränderungen durch ein gezieltes Training beseitigt werden.



2. NEUE DUALE RECHTS-LINKS-MUSKELANALYSE!

- Neues PDF- Auswertungsjournal inkl. dualer Rechts-Linksanalyse + Trainingspläne

ANGABEN ZUR FIRMENABTEILUNG			
Firmenname / Abteilung:	Muster / Alle	Gewicht:	75 kg
Geschlecht:	männlich	Alter:	35 Jahre
Datum:	30.12.2023 15:31		

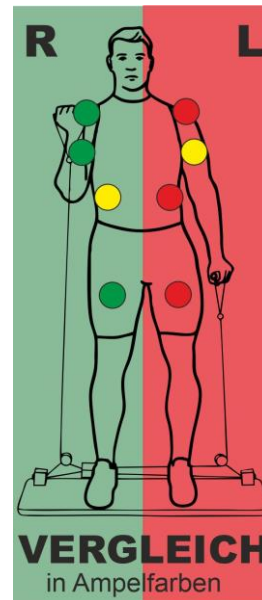
Auswertung Muskelcheck mit Rückenstyler						
Auswertung Muskelcheck mit Rückenstyler						
GESAMTVERGLEICH				RECHTS/LINKS-VERGLEICH		
ÜBUNG	MAXIMALKRAFT KG	NIVEAU %*	DYSBALANZEN	RECHTS IN KG	LINKS IN KG	ABWEICHUNG IN %
Bauchcrunch	62 (Norm 83)	75	+	32	30	6
Brustpresse liegend	74 (Norm 82)	90	+	39	35	10
Butterfly liegend	47 (Norm 67)	70	+	23	24	4
Reverse Fly	17 (Norm 22)	76	+	9	8 (I)	11
Kreuzheben	110 (Norm 103)	107	=	60	50 (I)	17
Rotation	34 (Norm 44)	78	+	16 (I)	18	11
Schulterpresse	41 (Norm 44)	94	+	22	19 (I)	14
Ruderzug	91 (Norm 81)	112	=	46	45	2
Rückenstrecker	93 (Norm 90)	103	/	48	45	6
Bizeps	34 (Norm 39)	87	+	18	16 (I)	11
Seitlicher Bauch	85 (Norm 96)	89	+	45	40 (I)	11
Brustpresse stehend	49 (Norm 54)	91	+	27	22 (I)	19
Butterfly stehend	43 (Norm 37)	115	=	22	21	5
Übung frei 1	25			15	10 (+)	33
Übung frei 2	51			28	23 (I)	18
Summe / Ø	856	91	2,5 (<1.4/grün <2.5/gelb)	450	406 (I)	12

■ stark ■ Training beibehalten
■ normal ■ beobachten
■ schwach ■ mehr Training

Hinweis:
 Schwache Muskulatur: Ein fehlendes Kraftniveau der Muskulatur kann zu Überlastungen der Sehnen, Bänder, Gelenke sowie der Wirbelsäule bei Belastung im Alltag und Sport führen. Langfristig entstehen so Abnutzungserscheinungen, Fehlhaltungen, Verletzungen und Schmerzen. Ein Krafttraining der betroffenen Muskulatur ist dringend erforderlich, um diese Risiken zu minimieren und so eine bessere Stabilisierung des Körpers zu erreichen.
 *Hinweis Niveau: 100% Niveau entsprechen dem Mittelwert normalgewichtiger Männer/Frauen!

HALTUNGS-DAUER DES OBEREN RÜCKENS		
Punkte/Sekunden bei Anspannung mit 50% der empfohlenen Maximalkraft		EMPFEHLUNG
60 von 99 Punkten (normal)		Um sich weiter zu verbessern: Trainieren Sie den oberen Rücken mit mindestens 3 Sätzen x 30 - 60 Wiederholungen, bei einem geringem Belastungswiderstand, 2-3 x die Woche, Pausen zwischen den Sätzen maximal 30 Sekunden. Steigern Sie regelmäßig!

Kraftcheck: Muskel-Leistungs-Alter
45



Energieverbrauch durch Krafttraining der analysierten Übungen				
Intensität / Trainingsdauer*	80 % / 60 Min.	50 % / 60 Min.		
Max. Leistungsumsatz	533 kcal	333 kcal		
Trainingshäufigkeit 3 x pro Woche	pro Jahr	pro Monat	pro Jahr	pro Monat
Max. Fettverbrennung	11.1 kg	0.9 kg	6.9 kg	0.6 kg

*reine Trainingszeit aller analysierten Übungen mit gleichen Wiederholungszahlen ohne Pause

ÜBUNGSBEISPIELE

Übungen zur Kräftigung können z.B. mit Gummiband durchgeführt werden. Wählen Sie zur Steigerung der Kraft den Belastungswiderstand so hoch, dass Sie ca. 3 Sätze mit 10-25 Wiederholungen und eine Pause von ca. 1 Minute schaffen. Für Kraftausdauerverbesserung führen Sie 3 Sätze mit 30 - 60 Wiederholungen und einem geringen Belastungswiderstand durch. Machen Sie hier Pausen zwischen den Sätzen nicht länger als 30 Sekunden. Führen Sie das Workout 2-3 x pro Woche durch und steigern Sie den Widerstand oder die Wiederholungszahl regelmäßig. Beenden Sie das Training mit den Dehnungsübungen. (weiter Hinweis siehe Auswertung Blatt 1)

Allgemeine Übungen zum Abbau von muskulären Schwächen und Dysbalancen

Schwächen/Dysbalancen/Hauptmuskelgruppen	Übungsempfehlungen (z.B. für Gummiband, Fitnesscenter, Singtrainer, Seilzug, eigenem Körpergewicht)
Bauchcrunch (Bauch)	Situps, Planks, Taschenmesser
Reverse Fly (obere Rückenmuskulatur)	Reverse Fly, Rudern, Rudern im Schräghang
Butterfly liegend (Brustmuskel)	Butterfly, Liegestütze, Bankdruck
Bizeps (Armbeuger)	Bizepscurls, Rudern, Klimmzüge
Schulterpresse (Schulter, Armstrecker)	Nackendrücken, Schulterfrontheben, Schöpfen
Rotation (Innere äußere schräge Bauchmuskulatur)	Twister, Bauchcrunch mit Drehung, Diagonaler Mountaineer
Brustpresse liegend (Brust, Armstrecker)	Bankdruck, Liegestütze, Dips
seitlicher Bauch (seitliche Bauchmuskulatur)	Plank Jacks, Side Plank, Seitbeugen
Brustpresse stehend (Brust, Armstrecker, Bauch)	Bankdruck stehend, Dips, Liegestütze

Durchgeführte Analysepositionen

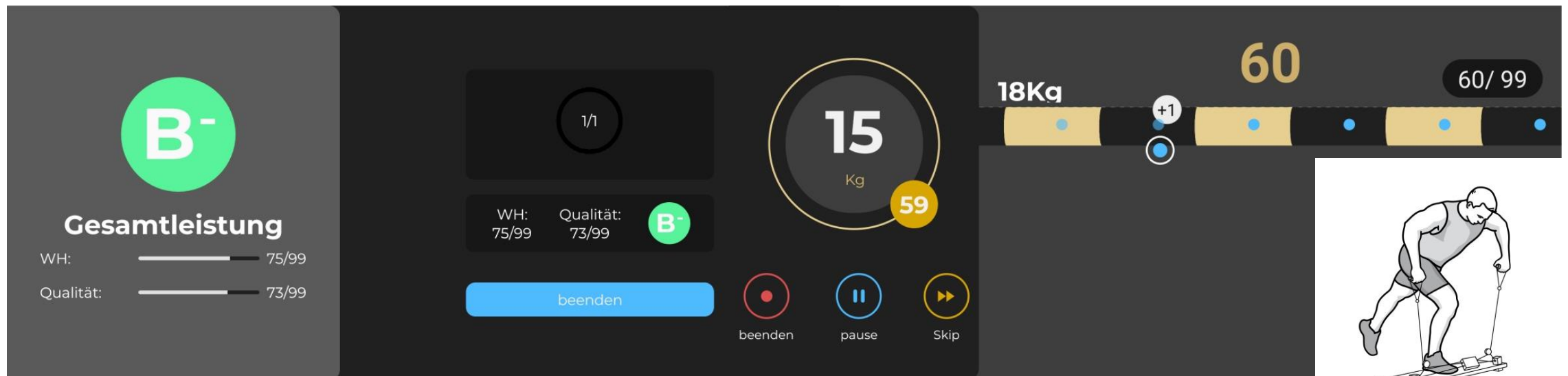
Bauchcrunch	Brustpresse liegend	Butterfly liegend	Reverse Fly	Kreuzheben	Rotation
Schulterpresse	Ruderzug	Rückenstrecker	Bizeps	Seitlicher Bauch	Brustpresse stehend
Butterfly stehend	Empfehlungen => Das Muskulatur-Niveau ist überdurchschnittlich gut und bildet einen optimalen Schutz für Rücken und Gelenke. => Das Muskulatur-Niveau ist im normalen Bereich, regelmäßige Training und Nachmessungen können sicherstellen, dass diese Situation gehalten wird. => Rot hinterlegte Messpositionen sollten durch ein entsprechendes Kräftigungstraining verbessert werden, um Fehlbelastungen und damit Arbeitsausfälle zu vermeiden.				

Jeder Mitarbeiter erhält einen Ausdruck seiner Ergebnisse. Die Daten werden anonym erfasst.

3. NEUE SPIELERISCHE RÜCKEN-HALTUNGS-DAUER-ANALYSE in 99 Sek.!

ABLAUF: Monitor-APP zur Live-Kraft-Kontrolle der Rücken-Haltungsdauer:

Die Messposition (Rudern vorgebeugt, siehe unten) ist mit 50 % der vorher bei dem Mitarbeiter gemessenen Maximalkraft zu halten. Der Mitarbeiter steuert live zur Kontrolle mit seiner eigenen Körperspannung maximal 99 Sekunden eine Kugel in der APP, die er auf der Vorgabelinie halten muss, um so seine Qualitätspunkte zu sammeln. Die Beurteilung erfolgt im Ampelprinzip in der APP und zusätzlich auf dem allgemeinen Auswertungs- PDF-Journal von Rückenstyler mit dazugehörigen Trainingshinweisen.



3. NEUE SPIELERISCHE RÜCKEN-HALTUNGS-DAUER-ANALYSE in 99 Sek.!

Warum ist neben der Maximalkraft die Rücken-/ Haltungsausdauer so wichtig:

Wenn die Körperspannung über den Tagesverlauf nachlässt, lässt meisten auch die Haltung zu wünschen übrig. Im Büro kommt es so meist bei den Mitarbeitern zu Schonhaltungen, runden Rücken und daraus resultierende Verspannungen. Bei aktiven Berufen jeder Art ist häufig zu beobachten, dass die Positionen und Bewegungen z.B. beim Heben, Tragen, Schieben durch die fehlende Kraftausdauer über den Tag immer weiter nachlässt. Damit verliert die stützende Funktion der Muskulatur durch die fehlende Spannung für die Wirbelsäule an Wirkung. Langzeitschäden, aber auch Verletzungen am Ende des Arbeitstages sind häufig die Folge. Eine kurze Maximalkraftmessung, die trotzdem eine wichtige Rolle bei der Muskelanalyse spielt, kann diese ausdauerorientierte Leistungsfähigkeit nicht darstellen, deswegen bietet RÜCKENSTYLER zusätzlich eine neuen optionalen Rücken-Haltungsausdauer-Test an.

HALTUNGS-DAUER DES OBEREN RÜCKENS	
Punkte/Sekunden bei Anspannung mit 50% der empfohlenen Maximalkraft	EMPFEHLUNG
60 von 99 Punkten (normal)	Um sich weiter zu verbessern: Trainieren Sie den oberen Rücken mit mindestens 3 Sätzen x 30 - 60 Wiederholungen, bei einem geringem Belastungswiderstand, 2-3 x die Woche. Pausen zwischen den Sätzen maximal 30 Sekunden. Steigern Sie regelmäßig!



4. Verspannung im Nacken: Analyse für oberen Rücken-/Schultergürtel-Bereich!

Verspannungen im Nacken und Kopfschmerzen haben oft muskuläre Ursachen!

Ablauf der Analyse mit dem BackTensor von RÜCKENSTYLER:

1. isometrische Messung der maximalen Kraft von Brust- und obere Rückenmuskulatur über ca. 3 Sekunden Anspannung, daraus Ermittlung von Kraftniveau, Dysbalance und biologischem Muskelalter (Bestandteile: elektronische Aufzeichnung, visuelle Bewertung und Trainings-Tipps im Gesamtprotokollausdruck, Dauer ca. 3 Minuten)
2. 99 Sek. Haltungsausdauerstest der oberen Rückenmuskulatur durch spielerisches Nachfahren einer vorgegebenen Belastungskurve (Bestandteile: virtuelle Steuerung der aufgewendeten statischen Rückenkraft, sammeln von Qualitätspunkten bei genau 50% der zuvor ermittelten Maximalkraft mit Auswertung und Trainings- Tipps im Gesamtprotokollausdruck, Dauer ca. 2 Minuten))
3. Messung des Dehnungsniveaus der Brustmuskulatur aus einer vorgegebenen Dehnposition (Bestandteile: der Dehnungsgrad wird mit einem elektronischen Winkelmesser gemessen, visuelle Bewertung und Trainingstipps im Gesamtprotokollausdruck, Dauer ca. 2 Minuten)
4. Besprechung + Ausdruck des Auswertungsprotokolls, Seite 1 zu den Analyseergebnissen, Seite 2 zu neun bewerteten und bebilderten Übungen zur Kräftigung und Dehnung des oberen Rückens und der Brustmuskulatur mit Trainingshinweise (Dauer ca. 10 Minuten)

BackTensor Entspannung im Nacken!



1. Kraftmessung: Brust



2. Kraftmessung: Rücken

Spezialanalyse für BGM & BGF als Grundlage gezielter Beseitigung von Nacken- und Schulterverspannungen!



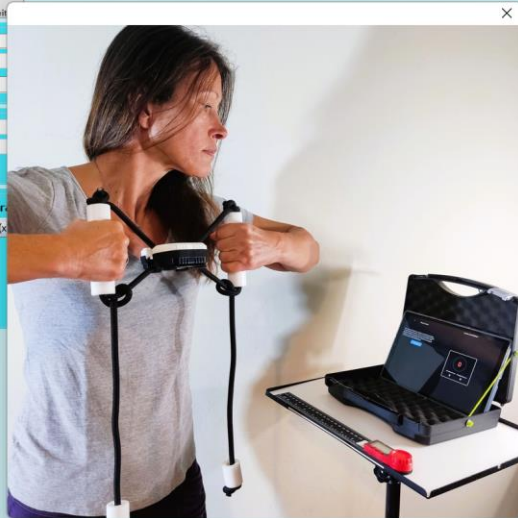
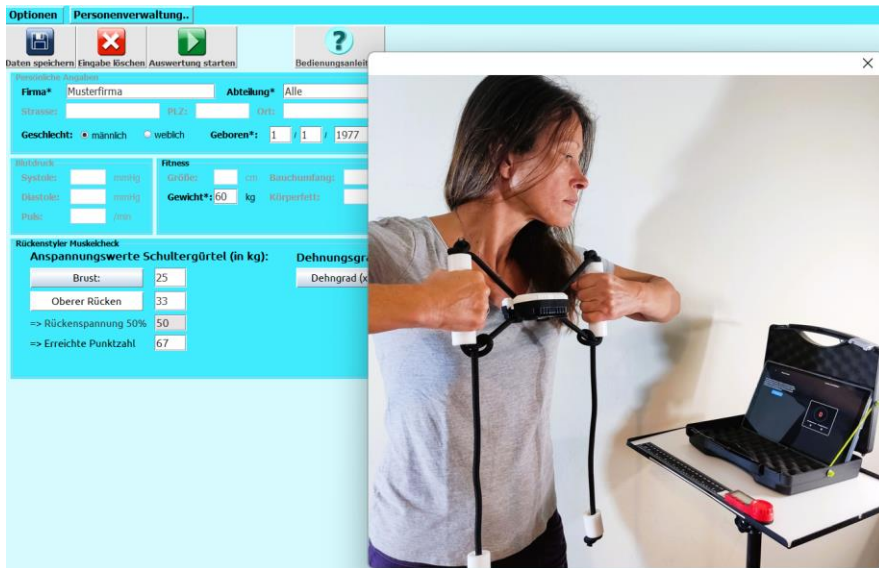
3. Haltungsausdauer-Test



4. Dehnungsgrad: Brust

4. Verspannung im Nacken: Analyse für oberen Rücken-/Schultergürtel-Bereich!

Das **Auswertungsjournal** liefert ein optimales Abbild der Leistungsfähigkeit und des Dehnniveaus im Schultergürtelbereich. Die Ergebnisse bieten zahlreiche Ansätze für ein gesundes Training zur dauerhaften Beseitigung von Verspannungen. Im für jeden Mitarbeiter einzeln zusammengefassten Ausdruck des 2-seitigen Bewertungsprotokolls (PDF) finden sich auf der ersten Seite alle Messergebnisse im Ampelprinzip bewertet und mit persönlichen Tipps versehen. Die zweite Seite besteht aus konkret bebilderten Übungen und individuellen Trainingsempfehlungen für die Messperson. Eine Gruppenberwertung ergänzt die umfangreiche Auswertungssoftware.



ANGABEN ZUR FIRMENABTEILUNG
 Firmenname / Abteilung: HZL / Pflege
 Geschlecht: männlich
 Datum: 08.09.2022 12:29
 Gewicht: 72 kg
 Alter: 40 Jahre

AUSWERTUNG mit BackTensor von Rückenstyler

Muskulatur	MAXIMALKRAFT KG	NEIVEAU %*	DYSBALANZEN	EMPFEHLUNG
Brust	29 (Norm 29)	100	1/2	Training beibehalten
Oberer Rücken	29 (Norm 33)	86	-	mehr Training
Summe / Ø	55	96	2.0 (<1.4 grün >2.0 rot)	

Legende:
 stark (grün) Training beibehalten
 normal (gelb) beobachten
 schwach (rot) mehr Training

Muskel-Leistungs-Alter: 50

HALTUNGSDAUER DES OBEREN RÜCKENS
 Punkte/Sekunden bei Anspannung mit 90% der empfohlenen Dehnungswerte
 50 von 90 Punkten (normal)
 Empfehlung: Um sich weiter zu verbessern, trainieren Sie den oberen Rücken mit mindestens 3 Sätzen x 30 - 60 Wiederholungen, bei einem geringem Belastungswiderstand, 2-3 x die Woche. Pausen zwischen den Sätzen maximal 30 Sekunden. Steigern Sie regelmäßig!

DEHNUNGSWERT DER BRUSTMUSKULATUR
 Dehnungswert in Grad
 83.0° (sehr gut)
 Empfehlung: Behalten Sie Ihr Training bei, oder dehnen Sie alternativ die Brustmuskulatur nach einer ausreichenden Erwärmung (z.B. 2 x 30 Sekunden Armkreisel). Gehen Sie in die Dehnung langsam so weit Sie können, dabei gleichzeitig leicht beidseitig Dehnung in der Hüfte. 15-30 Sekunden statisch halten. Nach kurzem lockern noch einmal durchführen. Wiederholen Sie dies mind. 2-3 x pro Woche!

ÜBUNGSBEISPIELE

Übungen zur Kräftigung können z.B. mit Gummiband durchgeführt werden. Wählen Sie zur Steigerung der Kraft den Belastungswiderstand so hoch, dass Sie ca. 3 Sätze mit 10-20 Wiederholungen und einer Pause von ca. 1 Minute schaffen. Für Kräftigungsverbesserung führen Sie 3 Sätze mit 30 - 60 Wiederholungen und einem geringen Belastungswiderstand durch. Machen Sie hier Pausen zwischen den Sätzen nicht länger als 30 Sekunden. Führen Sie Ihr Workout 2-3 x pro Woche durch und steigern Sie den Widerstand oder die Wiederholungszahl regelmäßig. Beenden Sie das Training mit den Dehnungsübungen. (weiter Hinweise siehe Auswertung Blatt 1)

Kräftigung oberer Rücken:	Kräftigung Brust:	Dehnung Brust:

Ein vollständiges Screening ist mit Auswertungsgespräch + Protokoll in 15-20 Minuten pro Teilnehmer möglich. Alle Daten werden anonym geführt. Eine abschließender Gruppenauswertung als PDF-Protokoll, hilft allgemeine Schwächen in einer Abteilung zu erkennen und spezifische gesundheitsförderliche Maßnahmen für alle Mitarbeiter ergreifen.



RÜCKENSTYLER

„Trainiere den Alltag!“

Seit 15 Jahren!

Inh. Hagen Hering, Teichweg 16, 04420
Markranstädt

Tel.: 034298 / 293938

mobil: 0176 20690744

IBAN: DE 41 860555921100753725 SWIFT-

BIC: WELADE 8L XXX , Sparkasse Leipzig

Steuernummer: 238/230/09739,

Ust. Id.: DE 264 221 663

E-Mail: info@gleichfit.de / www.gleichfit.de

