



**TK**  
Die Techniker

## Gesundheitsmodul Back-Check

**Mehr als 80 Prozent der Deutschen klagen zumindest zeitweise über Rückenbeschwerden. Mit dem Back-Check kann die Haltekraft der Rücken- und Bauchmuskulatur gemessen werden.**

Ein Großteil der Rückenprobleme wird durch eine zu schwach oder ungleichmäßig ausgebildete Muskulatur hervorgerufen oder begünstigt. Das richtige Training und insbesondere ein ausgewogenes Verhältnis von kräftigen Bauch- und Rückenmuskeln schützen vor Rückenschmerzen.

**Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten**

**Platzbedarf 6 bis 10 m<sup>2</sup>**

**Stromanschluss 230 V**

**Was wird gemessen?** Beim Test wird die Haltekraft der Bauch- und Rückenmuskeln gemessen. Neben den Kraftwerten wird dabei auch das Verhältnis von Rücken- und Bauchmuskulatur zueinander bewertet. In der folgenden Beratung erfahren Sie, wie Sie eine harmonisch trainierte Rumpfmuskulatur erreichen.

