



## Gesundheitsmodul Neck-Check

Schmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zählen in der modernen Arbeitswelt zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Diese Probleme werden verstärkt durch den zunehmenden Einsatz von Smartphones und Tablets, welcher eine zusätzliche Belastung für die Halswirbelsäule darstellt.

Der Neck-Check bietet eine Überprüfung der Ansteuerungsfähigkeit der tiefen Nackenmuskulatur sowie eine Messung ihrer Haltekraft und Kraftausdauer. Die Teilnehmenden bekommen wertvolle gesundheitliche Informationen und erlernen den gezielten Einsatz der tiefen Nackenmuskulatur. Entsprechende Übungen können jederzeit in Beruf und Alltag für die Entlastung des Nackens und der Halswirbelsäule eingesetzt werden.

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

**Platzbedarf** circa 4 m<sup>2</sup>

**Stromanschluss** 230 V

### Was wird gemacht?

- Messung der tiefen Nackenflexoren
- Messung der Haltekraft und Kraftausdauer dieser Flexoren
- Bewertung der Ergebnisse
- Erlernen des gezielten Muskeleinsatzes