



## RÜCKENSTYLER

- 📌 Screening
- 👤 Bewegungsgewohnheiten
- 📍 Präsenz

---

## RÜCKENSTYLER

### *Kraftwerte alltäglicher Bewegungen*

Der Rückenstyler besteht durch seine Nähe zum (Berufs-)Alltag. Dank der vielen Übungs- und Messpositionen können Alltagsbewegung realistisch nachgestellt und gemessen werden. Vor allem für Berufsgruppen, bei denen aufgrund der Arbeitsverhältnisse muskuläre Dysbalancen zu erwarten sind, kann der Rückenstyler effektiv eingesetzt werden. Eine datenbasierte Software vergleicht die realisierten Werte mit Normwerten und trifft Aussagen über den individuellen muskulären Zustand.

Unsere Sportwissenschaftler geben daraufhin Empfehlungen, wie ein gezieltes Kräftigungstraining aussehen kann, um die Schwächen oder Dysbalancen auszugleichen.

#### KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de

# RÜCKENSTYLER

## SCREENINGVERLAUF

Das 20-minütige Screening füllen wir mit folgender Vorgehensweise:

- Begrüßung und Kurzanamnese
- Messung des Mitarbeiters in verschiedenen alltagsnahen Position in Alltagsbekleidung (z.B. Heben, Tragen, Schieben, Drücken, ...)
- Gemeinsame und anschauliche Auswertung der Ergebnisse
- Ableitung von individuellen Handlungsempfehlungen bezogen auf den Arbeitsplatz, Freizeitgestaltung und präventiver Maßnahmen
- Versenden der Ergebnisse und Empfehlungen per Mail als PDF (optional als Print)
- Verabschiedung und Motivation zu gesundheitsfördernden Maßnahmen

## KEY-FACTS



20 Minuten pro Mitarbeiter inkl. Messung und Auswertung (1 System)



Bis zu 20 Mitarbeiter / System



Bis zu 6 Systeme pro Tag buchbar

## VORAUSSETZUNGEN

- Raum mit Stromversorgung (Internet / W-Lan optional für Ergebnisversand)

## DAS BRINGEN WIR MIT

- Rückenstyler-System inkl. Computer und Software
- Ausgedruckte Auswertungsbögen und/oder E-Mail-Auswertung
- Hygieneartikel zur Desinfektion
- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform

## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

## KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de