

EasyTorque®



Analyse der Rumpfmuskulatur und Rückenkraft

Die **Rückenkraftmessung mit EasyTorque®** bietet eine genaue Analyse der muskulären Defizite und Dysbalancen im Rücken. Das Gerät erfasst die **Kraft im unteren und oberen Rücken sowie in der Brust- und Bauchmuskulatur**. Die Ergebnisse zeigen **muskuläre Ungleichgewichte** auf, die ein potenzielles Risiko für Rückenbeschwerden darstellen.

Basierend auf der Messung erhalten Sie eine **persönliche Auswertung und Empfehlungen** von qualifiziertem Fachpersonal, um Ihre **Rumpfstabilität zu verbessern** und Schmerzen vorzubeugen.

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Screenings
- ✓ Präsenz
- ✓ Gesundheits-Check |
Bewegung |
Präventionsmaßnahmen |
Rückengesundheit

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Messungen:** Unterer und oberer Rücken, Brust- und Bauchmuskulatur
- ✓ **Beurteilung:** Muskuläre Kraft nach Körperregion
- ✓ **Schmerz-Risikoermittlung:** Erkennung von Dysbalance
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal

EasyTorque®



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum das Screening stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
15 min pro Person | kein Umkleiden | 3×3 m Fläche | Stromanschluss erforderlich
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien mit.
- **Durchführung:** Das Screening wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Die Messungen sind Einzeltermine mit den Mitarbeitenden.

Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erhalten sofort im Anschluss an das Screening eine persönliche Auswertung und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie das Screening bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.