

## DER RÜCKENCHECK: DER HIT AUF IHREM AKTIONSTAG

### Einsatzmöglichkeiten des RückenChecks

- im Rahmen eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements
- als mobile Teststation bei Ihren Gesundheitstagen/-aktionen
- im betrieblichen Setting
- als Marketinginstrument



## UNSERE LEISTUNGEN

### ■ GERÄTE

#### RückenCheck

Größe H = 238 cm L = 136 cm B = 100 cm

Gewicht ca. 150 kg

**Notebook & Software, Drucker**

### ■ BETREUUNG

Geschulte Fachkräfte aus den Bereichen Bewegung und Gesundheit

### ■ TRANSPORT

An- und Abtransport (Der Auftraggeber sollte für das Ein- und Ausladen 1–2 Personen vor Ort als Helfer zur Verfügung stellen.)



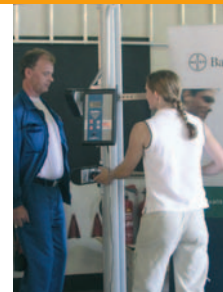
**BETREUUNG,  
UND TRANSPORT**

Bei Fragen und für weitere Informationen stehen Ihnen unsere Ansprechpartner gerne zur Verfügung. Gerne stellen wir Ihnen auch geeignete Terminlisten zur Verfügung.

## FEEDBACK AUS DER PRAXIS

„Vielen Dank an das Team Gesundheit! Durch seine Kompetenz und den äußerst freundlichen Auftritt ist unsere gemeinsame Repräsentation des RückenChecks zum absoluten Hit unserer Aktionstage geworden.“

*Klaus Hillebrand, BAYER BKK*



## KONTAKT

### Team Gesundheit

Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Wir sind bundesweit für Sie da!

#### ■ Essen

TELEFON 0201-56 596-31

#### ■ Frankfurt

TELEFON 069-63 14 77-33

#### ■ Hannover

TELEFON 0511-8 66 42-74

#### ■ Berlin

TELEFON 030-2 88 73-117

#### ■ München

TELEFON 089-74 57 95 11

oder

**E-MAIL** [rueckencheck@teamgesundheit.de](mailto:rueckencheck@teamgesundheit.de)

**INTERNET** [www.teamgesundheit.de](http://www.teamgesundheit.de)

# DER RÜCKENCHECK

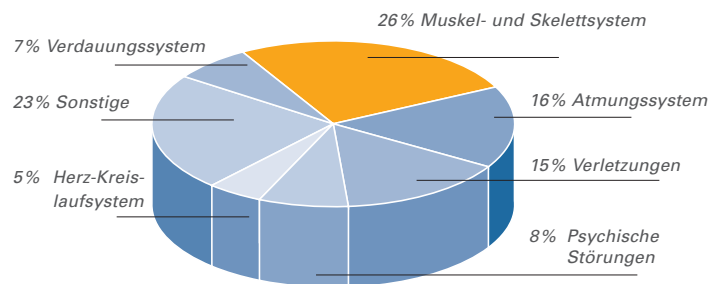
Die mobile Rückenteststation  
vom Team Gesundheit



## MUSKEL- UND SKELETTERKRANKUNGEN SIND DIE HAUPTURSACHE FÜR ARBEITSUNFÄHIGKEIT

Ob sitzend am Schreibtisch oder beim Ausführen überwiegend körperlicher Tätigkeiten am Arbeitsplatz – unsere Wirbelsäule bildet stets den Träger unseres Körpers. Einseitige Belastungen, permanente Fehlhaltungen und wenige oder ungünstige Bewegungen beanspruchen unser Muskel- und Skelettsystem stark. Auch ohne jegliche Vorwarnung kann es zu den bekannten Leiden, einem „Hexenschuss“ oder einem Bandscheibenvorfall, und dadurch zu Verschleißerscheinungen und zur dauerhaften Schädigung des Rückens kommen.

### DIE HÄUFIGSTEN KRANKHEITSARTEN (TAGE)



Quelle: BKK-Gesundheitsreport 2005

Werden die Beschwerden erst einmal chronisch, bleibt ein anhaltendes Schmerzempfinden kaum aus. Auch die Statistiken zeigen, dass Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems mit 26% die häufigsten Ursachen für krankheitsbedingte Fehlzeiten darstellen und in den Unternehmen zu hohen wirtschaftlichen Verlusten führen.

## DER RÜCKENCHECK IM RAHMEN IHRES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

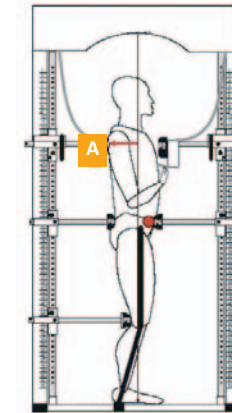
Die attraktiven und leicht durchzuführenden Messungen mit dem RückenCheck sensibilisieren den Teilnehmer für das Thema Rückenbeschwerden und -erkrankungen. Auf Grundlage der individuellen Testauswertung erfolgt anschließend eine Fachberatung zum rückengerechten Gesundheitsverhalten.

### DER RÜCKENCHECK

- misst die Maximalkraftwerte verschiedener Muskelgruppen
- bestimmt Kraftverhältnisse und identifiziert Dysbalancen
- erstellt individuelle Testauswertungen mit Informationen zum Muskelstatus
- macht frühzeitig individuelle Risiken deutlich
- gibt Anstoß für ein rückengerechtes Gesundheitsverhalten

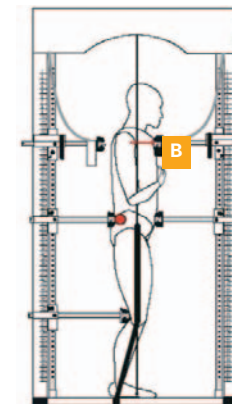


## SO FUNKTIONIERT DER RÜCKENCHECK



### Rumpfstreckung

Der Teilnehmer wird zunächst optimal im RückenCheck positioniert. Zur Messung der Kraftwerte der Rückenmuskulatur muss er 3–4 Sekunden Druck nach hinten auf das Polster A ausüben.



### Rumpfbeugung

Der Teilnehmer wird zunächst optimal im RückenCheck positioniert. Zur Messung der Kraftwerte der Bauchmuskulatur muss er 3–4 Sekunden Druck nach vorne auf das Polster B ausüben.

### Auswertung

Nach der Messung erfolgt mit Hilfe einer speziellen Software die Auswertung der Testergebnisse. Diese wird ausgedruckt und dem Teilnehmer in einer persönlichen Beratung ausgehändigt.

