



Gesundheitsmodul

Haltungsdiagnostik

Bewegungsmangel und Fehlhaltungen führen häufig zu Schmerzen und Verspannungen im Körper. Woher diese Beschwerden kommen, ist für den Betroffenen aber zumeist nicht erkennbar.

Defizite in der Körperhaltung leiten, neben Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen, einen Teufelskreis ein, der für die Betroffenen schwer zu durchbrechen ist. Die Haltungsdiagnostik ist in der Lage, die Ursachen für die typischen Beschwerden am Bewegungsapparat aufzu-decken.

Von jedem Teilnehmenden werden mehrere Fotos in definierten Positionen aufgenommen und wissenschaftlich fundiert ausgewertet, ergänzend werden weitere Parameter erfasst. Die Messergebnisse werden visuell dargestellt und liefern die entscheidenden Hinweise auf die Güte der Körperhaltung und somit auf die Ursachen der Beschwerden. Individuelle Trainingsempfehlungen helfen, gezielt den Ursachen entgegenzuwirken.

Die Haltungsdiagnostik kann im Stehen oder in sitzender Position an einem Modellarbeitsplatz durchgeführt werden.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten

Platzbedarf circa 16 m²

Ausstattungsbedarf 3 Stühle, 1 bis 2 Tische

Stromanschluss 230 V

Dieses Modul kann auch online durchgeführt werden. Die Mess- und Beratungszeit ändert sich auf 30 Minuten pro Person. Technische Voraussetzungen sind ein PC/Notebook/Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie ein Internetzugang. Für den Zugang wird der Browser Google Chrome empfohlen.

Aussage der Messung Das Ausmessen der Körperhaltung ist für viele Menschen ein erster Schritt, mit etwaigen Fehlhaltungen vertraut zu werden. Bislang unklare Ursachen von Problemen am Haltungs- und Bewegungsapparat werden sichtbar.

Auf Basis der Ergebnisse erhalten die Teilnehmenden sofort eine Einschätzung ihrer Werte und konkrete Empfehlungen – zum Beispiel für ein Training oder eine Therapie.

