

# Muskelkraftanalyse: Back Check

Die Muskelkraftanalyse gibt Antwort auf folgende Fragen:

- Wie ist mein Kraftverhältnis von Bauch- zu Rückenmuskulatur? (Ein Ungleichgewicht ist oft die Ursache von Rückenbeschwerden)
- Wie stehen meine Referenzwerte zu vergleichbaren Menschen?
- Was kann ich daraus für mein Training ableiten?

Der Test und die Beratung erfolgen durch unsere Fitnessinstruktoren/Innen und Physiotherapeuten/Innen

Was beinhaltet die Muskelkraftanalyse:

- Kraftmessung von: Bauch- und Rückenmuskulatur; Brust- und Schulterblattmuskulatur; Vergleich der seitlichen Rumpfmuskulatur
- Computerunterstützte Auswertung
- Trainingsempfehlungen bezüglich Auswahl der Kraftübungen

