

Krafttestung

Wissenschaftliche Grundlagen:

- Für ein wirbelsäulenorientiertes Training bietet der Back-check von Dr. Wolff die Möglichkeit der Isometrischen Kraftmessung.
- Die wissenschaftliche Grundlage für den Back-check wurde an der Deutschen Sporthochschule in Köln entwickelt.
- Mit dem Back-check wird das Verhältnis zwischen Flexoren und Extensoren (auch „Agonist“ und „Antagonist“) ermittelt.
- Ein ungünstiges Verhältnis zwischen den Flexoren und Extensoren kann Rückenbeschwerden hervorrufen.
- Anhand der erhobenen Daten werden dann Trainingsempfehlungen erstellt um somit Dysbalancen entgegen zu wirken.



Folgende Muskelgruppen werden getestet:

- **Oberkörper Flexion und Extension**
 - Kraftverhältnis zwischen Rücken (LWS) und Bauch
- **Rumpf Lateralflexion**
 - Kraftverhältnis der seitlichen Bauchmuskulatur
- **Oberkörper Zug – und Druckkraft**
 - Rücken (BWS)-, Schulter-, Armbeugemuskulatur im Vergleich mit Brust-, Schulter-, Armstreckmuskulatur
- **Hüftextension**
 - rechts / links Vergleich der Hüftstrecker (Gesäß-, Ischikruralemuskulatur)
- **Oberarmabduktion**
 - Rechts / links Vergleich der Schultermuskulatur

Die Testungen werden nur nach Terminvereinbarung durchgeführt.