

# EasyTorque

Muskuläre Dysbalancen und Defizite sind durch unseren Arbeitsalltag kaum vermeidbar und führen auf Dauer zu eingeschränkten Bewegungsabläufen und Arbeitsunfähigkeit. Der EasyTorque ist ein mehrfunktionales, mobiles Messsystem zur Diagnostik der muskulären Kraftverhältnisse. Durch die Kraftmessungen von bis zu sechs unterschiedlichen Muskelgruppen ermöglicht es der EasyTorque gezielt auf arbeitsspezifische Belastungen einzugehen, diese zu analysieren und daraus Bewegungstipps zu entwickeln.

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- 1. Messung: Rumpf – Extension/Flexion
- 2. Messung: Lateralflexion rechts/links
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

## Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 15 Minuten
- Ausschlusskriterien: Schwangerschaft, akute Rückenbeschwerden, Herzkreislaufbeschwerden, akute/chronische Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparats (z.B. Osteoporose)
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- **Achtung Großmodul:** H 110 x T 60 x B 120 cm, gegebenenfalls wird Unterstützung bei der Entladung und Positionierung benötigt
- Platzbedarf: ca. 4 m<sup>2</sup>, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

## Nutzen:

- muskuläre Dysbalancen und zu schwache Muskulatur werden aufgedeckt
- individuelle Beratung zu präventiven Maßnahmen oder zu bereits bestehenden Beschwerden
- Sensibilisierung für den gezielten Muskelaufbau der schwächeren Muskulatur und den gezielten Ausgleich von Dysbalancen

**Wir machen Screenings. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)