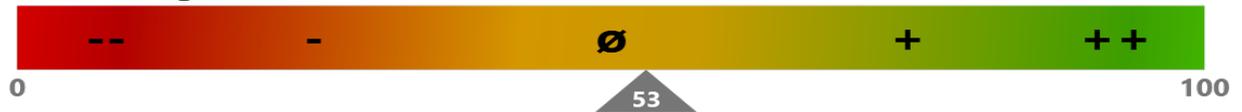


## Gesamtbewertung



Der mobee spine (BackScan) Test errechnet den Spine-check Score© welcher die drei Kriterien Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz der Wirbelsäule einschliesst. Ihr Spine-check Score© deutet auf eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit und funktionell eher ungenügende Wirbelsäule hin. Nur die leistungsfähige Wirbelsäule kann den Alltagsbelastungen ausgesetzt sein ohne langfristig Schädigungen zu erleiden. Ein gesunder Rücken erhöht die Lebensqualität. Tipp: Verbessern Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule, indem Sie Bauch- und Rückenmuskel-Training zur Kräftigung der Rumpfmuskeln regelmässig ins Trainingsprogramm integrieren. Vermeiden Sie lange bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen. Bewegen Sie Ihren Rücken!

## Haltung



### Regionale Haltung aufrecht

Insgesamt normal gekrümmt (BWS)

Insgesamt normal gekrümmt (LWS)

Neigung nach vorne etwas zu stark (Hüfte)

Neigung nach hinten stark (Inklination)



### Segmentale Haltungen

Einzelne Brustwirbel stehen flach zueinander (aufrecht)

Krümmung in die falsche Richtung (aufrecht)

Kurve der Wirbelsäule nicht gleichmäßig verteilt (aufrecht)

Kurve der Wirbelsäule gleichmäßig verteilt (flexion)

Der mobee spine (BackScan) Test bewertet die Haltung der Wirbelsäule im aufrechten Stehen und in vornübergeneigter Haltung (Flexion). Die Messwerte zeigen auf, dass Ihre Körperhaltung als genügend eingestuft werden kann. Die gesunde Körperhaltung gilt als Voraussetzung für die Aufrechterhaltung einer leistungsfähigen Wirbelsäule. Nur eine leistungsfähige Wirbelsäule kann den Alltagsbelastungen ausgesetzt sein ohne langfristig Schädigungen zu erleiden. Tipp: Verbessern und unterstützen Sie Ihre Körperhaltung durch angepasstes Training der Rumpfmuskeln und Dehnung der Oberschenkelmuskeln. Vermeiden Sie lange Bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen. Bewegen Sie Ihren Rücken!

## Beweglichkeit



### Regionale Beweglichkeit

Bewegung im Umfang normal (BWS)

Bewegung im Umfang normal (LWS)

Etwas zu beweglich (Hüfte)

Zu beweglich (Inklination)

### Segmentale Beweglichkeit

Einzelne Wirbelpaare bewegen sich in falsche Richtung

Bewegung wird nicht gleichmäßig mitgemacht

Einzelne Wirbelpaare sind zu wenig beweglich

Der mobee spine (BackScan) Test bewertet die Beweglichkeit der Wirbelsäule vom aufrechten Stand zur vornübergeneigten Position (Flexion). Ihre Messwerte weisen auf eine einigermaßen harmonische und genügend gute Beweglichkeit der Wirbelsäule hin. Eine gleichmäßige (harmonische) Beweglichkeit der Wirbelsäule schützt vor Überbeanspruchung einzelner Wirbelsäulenabschnitte. Eine gesunde Beweglichkeit ist damit Voraussetzung um langfristig Rückenleiden zu vermeiden. Tipp: Verbessern und unterstützen Sie die gleichmäßige Wirbelsäulen-Beweglichkeit durch Kräftigung der Rumpfmuskeln und Dehnung der Oberschenkelmuskeln. Vermeiden Sie lange Bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen. Bewegen Sie Ihren Rücken!

## Haltungskompetenz



### Regionale Haltungskompetenz

Reaktion auf Last schwach (LWS)

Reaktion auf Last schwach (Hüfte)

Reaktion auf Last normal (Inklination)

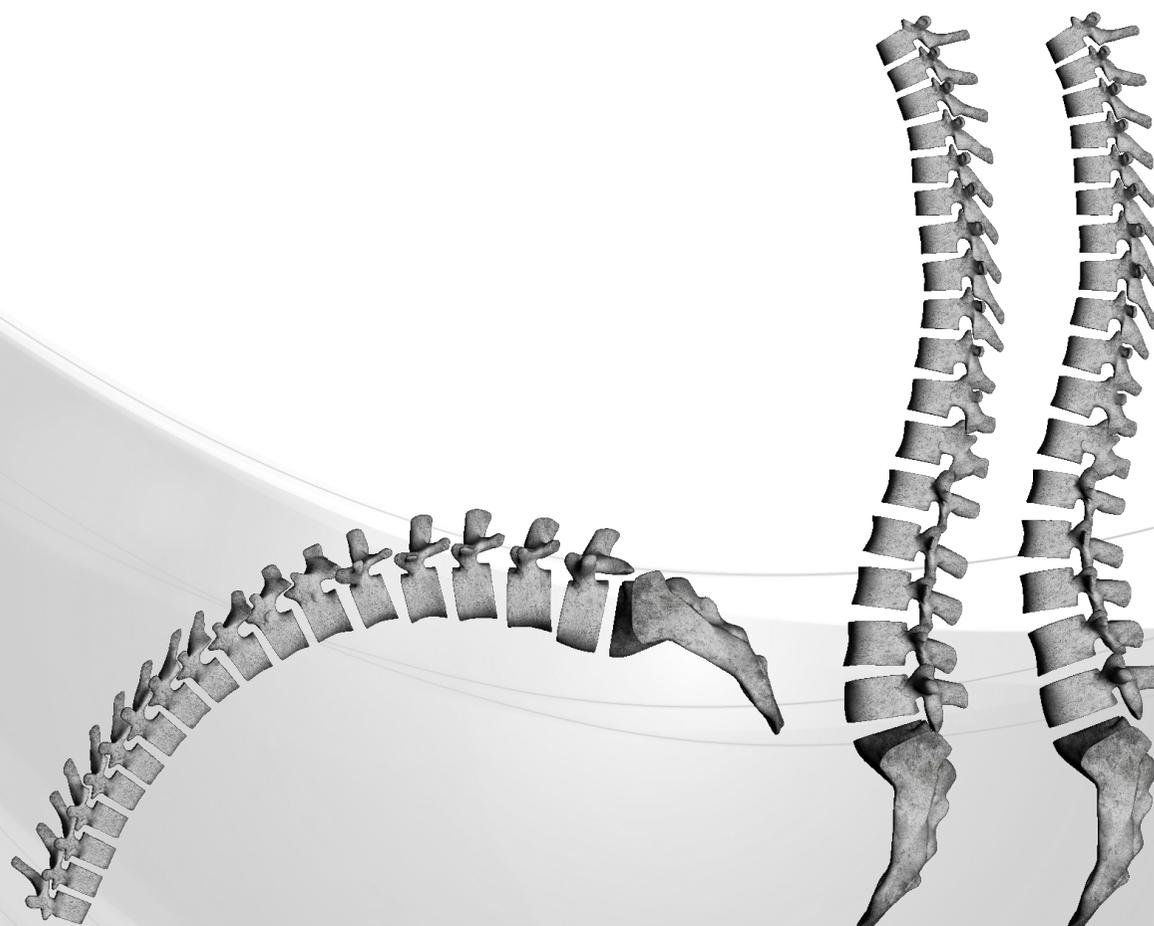
### Segmentale Haltungskompetenz

Größere Winkeländerungen unter Last

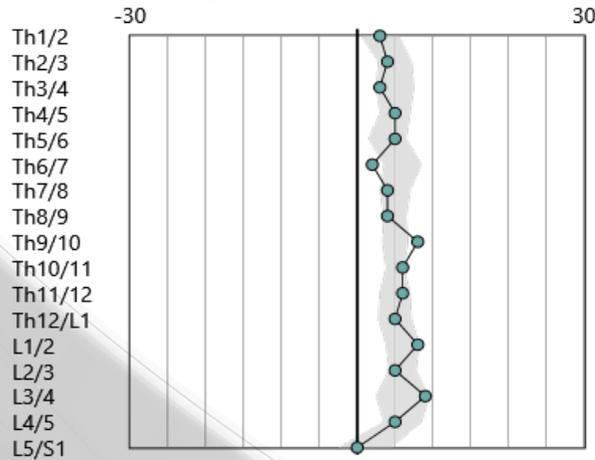
Der mobee spine (BackScan) Test bewertet die Haltungskompetenz der Wirbelsäule und der Rumpfmuskulatur durch den Armvorhaltetest in Analogie zu Matthiass. Ihre Messwerte zeigen eine schlechte Haltungskompetenz. Eine gute Haltungskompetenz ist gegeben wenn eine hohe Stabilisierung der Wirbelsäule durch die entsprechenden Rumpfmuskeln gewährleistet wird. Haltungskompetenz verhindert das Ausweichen in ungesunde Ausweichhaltungen. Diese Messung eignet sich besonders gut zur Verlaufskontrolle rückenorientiertem Kräftigungstraining. Tipp: Eine Verbesserung Ihrer Haltungskraft, indem sie die Bauch- und Rückenmuskeln isometrisch auftrainieren, ist sehr zu empfehlen. Vermeiden Sie lange bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen.

Person: Mustermann, Max 01.02.1981  
Datum: 08.03.2022

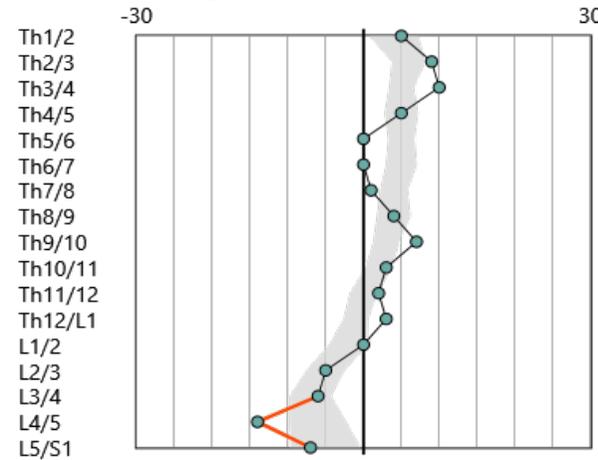
mobee spine



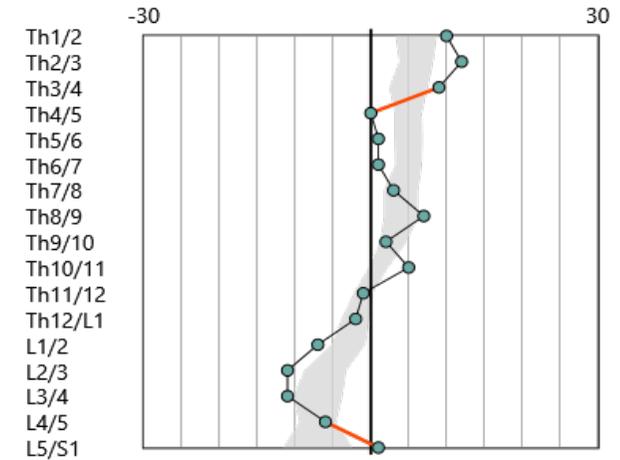
Sagittal stehend flexion



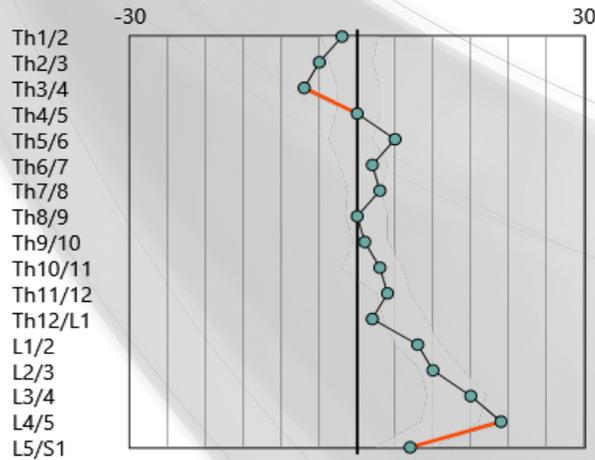
Sagittal stehend aufrecht



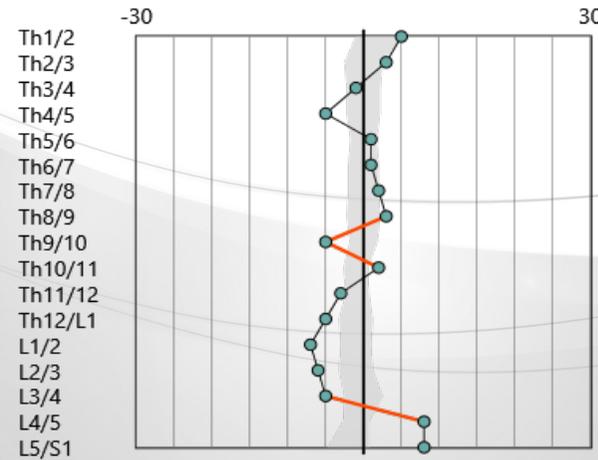
Matthias Test



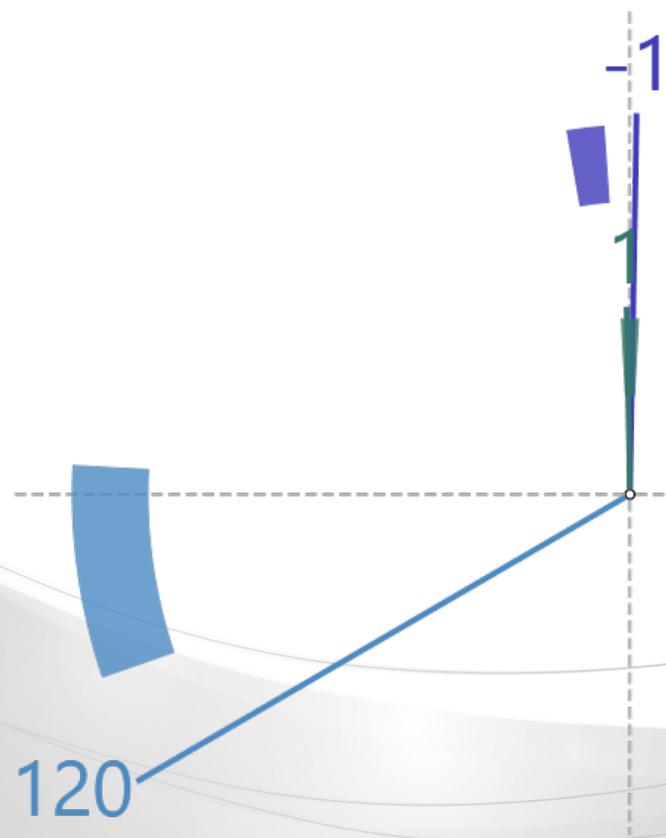
Sagittal stehend Auf-Flex



Sagittal Auf-Mat



Person: Mustermann, Max 01.02.1981  
Datum: 08.03.2022



Haltungsanalyse	Bewegungsanalyse	Haltungskompetenz
 <p>Insgesamt normal gekrümmt (aufrecht)                      Kurve der Wirbelsäule gleichmäßig verteilt (aufrecht)                      Kurve der Wirbelsäule gleichmäßig verteilt (flexion)</p>	<p>Bewegung im Umfang normal (Auf-Flex)                      Bewegung wird nicht gleichmäßig mitgemacht (Auf-Flex)</p>	<p>Größere Winkeländerungen unter Last</p>
 <p>Insgesamt normal gekrümmt (aufrecht)                      Kurve der Wirbelsäule nicht gleichmäßig verteilt (aufrecht)                      Kurve der Wirbelsäule gleichmäßig verteilt (flexion)</p>	<p>Bewegung im Umfang normal (Auf-Flex)                      Bewegung wird nicht gleichmäßig mitgemacht (Auf-Flex)</p>	<p>Reaktion auf Last schwach                      Größere Winkeländerungen unter Last</p>
 <p>Hüfte nach vorne geneigt (aufrecht)</p>	<p>Hüfte zu beweglich (Auf-Flex)</p>	<p>Reaktion auf Last normal</p>
 <p>Körper auffällig geneigt (aufrecht)</p>	<p>Wirbelsäule zu beweglich (Auf-Flex)</p>	<p>Reaktion auf Last normal</p>

Person: Mustermann, Max 01.02.1981

Datum: 08.03.2022



### Haltungsanalyse

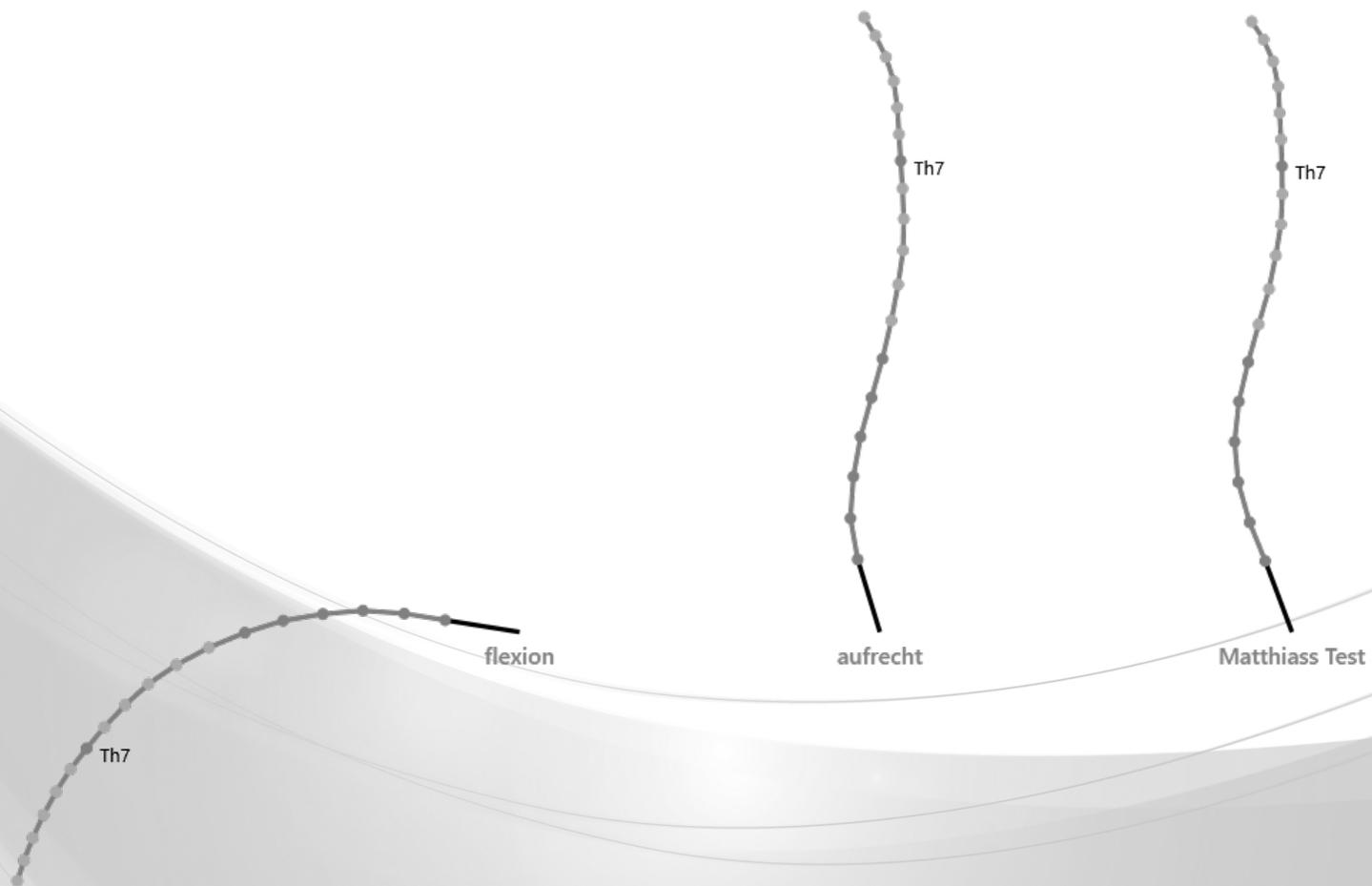
### Bewegungsanalyse

Segmente	aufrecht			flexion			Matthias Test			Auf-Flex			Auf-Mat		
	Th1/2	1	5	7	1	3	6	3	10	9	-5	-2	3	-1	5
Th2/3	4	9	8	3	4	7	4	12	8	-4	-5	2	-3	3	3
Th3/4	3	10	7	3	3	8	3	9	8	-3	-7	3	-2	-1	2
Th4/5	3	5	7	3	5	7	3	0	7	-3	0	3	-2	-5	2
Th5/6	3	0	7	2	5	7	3	1	7	-4	5	2	-2	1	2
Th6/7	3	0	7	4	2	9	3	1	7	-2	2	4	-2	1	2
Th7/8	2	1	6	3	4	7	2	3	6	-1	3	3	-2	2	2
Th8/9	2	4	6	4	4	7	2	7	6	-2	0	4	-2	3	2
Th9/10	1	7	5	3	8	7	1	2	5	0	1	4	-2	-5	2
Th10/11	0	3	4	4	6	6	0	5	2	-2	3	6	-3	2	1
Th11/12	-2	2	2	3	6	7	-2	-1	0	3	4	7	-2	-3	1
Th12/L1	-3	3	1	3	5	7	-4	-2	0	4	2	9	-3	-5	1
L1/2	-5	0	1	4	8	8	-5	-7	-1	5	8	11	-3	-7	1
L2/3	-8	-5	-3	4	5	8	-9	-11	-3	9	10	14	-3	-6	1
L3/4	-10	-6	-4	3	9	10	-10	-11	-4	9	15	17	-3	-5	3
L4/5	-10	-14	-2	4	5	9	-9	-6	-5	9	19	16	-3	8	1
L5/S1	-10	-7	0	-3	0	5	-12	1	-3	3	7	10	-5	8	1
<b>BWS</b>	36	45	50	48	50	60	35	49	51	3	5	19	-5	4	5
<b>LWS</b>	-33	-30	-19	24	31	36	-41	-36	-23	48	61	64	-10	-6	-2
<b>Sak/HG</b>	3	17	17	42	81	64	1	21	15	31	64	55	-6	4	2
<b>Inclination</b>	4	-1	10	87	120	109	-3	1	3	80	121	102	-10	2	-4
<b>Länge</b>	469			586			508			117			39		

Segmental

Regional

Person: Mustermann, Max 01.02.1981  
Datum: 08.03.2022



---

## Trainingshinweis Klient

---



**BWS**

Normale  
Gesamtkrümmung

Um die Funktion Ihrer Brustwirbelsäule in Alltag und Freizeit zu erhalten empfiehlt sich Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Brustmuskeln, vorderer Schulter sowie Sägemuskel. Dehnen Sie dazu regelmäßig Brust- und vordere Schultermuskulatur sowie des oberen Rückens und der Schulterblätter. Dabei sollten in Ihrem Fall Haltekraftübungen (isometrisches Krafttraining) den Vorzug vor dynamischen Kraftübungen erhalten.



**LWS**

Normale  
Gesamtkrümmung

Um die Funktion Ihrer Lendenwirbelsäule in Alltag und Freizeit zu erhalten empfiehlt sich ein gleichmäßiges Training der gesamten Rumpfmuskulatur (Bauch u. unterer Rücken). Dabei sollten in Ihrem Fall Haltekraftübungen (isometrisches Krafttraining) den Vorzug vor dynamischen Kraftübungen erhalten.



**Hüfte**

Vorgeneigte Hüfte

Um der vorgeneigten Hüfte entgegenzuwirken, empfiehlt sich generell eine Kräftigung der Hüftstreck- und Gesäßmuskulatur. Dehnen Sie zusätzlich regelmäßig die Hüftbeugemuskulatur. Dabei sollten in Ihrem Fall Haltekraftübungen (isometrisches Krafttraining) den Vorzug vor dynamischen Kraftübungen erhalten.

## Trainingshinweis Experte



### BWS

Normal ausgeprägte  
Brustkyphose

Zum Erhalt der als unauffällig bewerteten Form der BWS empfiehlt sich die Kräftigung von m. Rhomboideus major, m. Trapezius (Pars transversa und ascendens), m. Latissimus dorsi und m. Erector spinae (BWS Flexion) sowie m. Pectoralis major, m. Deltoideus (pars acromialis) und m. Serratus anterior (BWS-Extension). Ergänzend dazu wird eine Dehnung von m. Pectoralis major und m. Deltoideus (pars acromialis) sowie der Schulterblattfixatoren und m. Latissimus dorsi empfohlen.

Aufgrund der dokumentierten unharmonischen Bewegungsverteilung empfehlen sich isometrische Ausführungsvarianten für die Kraftübungen.



### LWS

Normal ausgeprägte  
Lendenlordose

Zum Erhalt der als unauffällig bewerteten Form der LWS empfiehlt sich ein gleichmäßiges Bewegungstraining der gesamten Rumpfmuskulatur.

Aufgrund der dokumentierten unharmonischen Bewegungsverteilung empfehlen sich isometrische Ausführungsvarianten für die Kraftübungen.



### Hüfte

Vorgeneigte Hüfte

Bei der festgestellten Vorneigung der Hüfte empfiehlt sich primär eine Kräftigung der Hüftstreckmuskulatur und Glutäen. Ergänzend dazu wird eine Dehnung der Hüftbeugemuskulatur empfohlen.

Aufgrund der dokumentierten unharmonischen Bewegungsverteilung empfehlen sich isometrische Ausführungsvarianten für die Kraftübungen.

## Übungsempfehlungen

### Seitstütz



**Ausgangsstellung:**  
Seitenlage einnehmen.  
Beine sind 90° angewinkelt.  
Oberkörper ist auf dem unteren Arm abgestützt.  
Ellenbogen befinden sich senkrecht unterhalb des Schultergelenkes.  
Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.  
Blick horizontal gerade aus.



**Bewegung:**  
Mit dem Einatmen Rumpf und Gesäß anheben bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden.  
Mit dem Ausatmen langsam absenken, ohne dass das Becken den Boden berührt.

**Erschwerung:**

Seitstütz mit gestreckten Beinen.

### Katzenbuckel



**Ausgangsstellung:**  
Vierfüßlerstand einnehmen.  
Arme sind schulterbreit auseinander und stehen 90° zum Boden.  
Ellenbogen sind gestreckt.  
Oberschenkel sind hüftgelenksbreit auseinander und stehen 90° zum Boden.  
Gesamte Wirbelsäule runden und in eine Katzenbuckelposition kommen.  
Blick auf den Boden gerichtet.  
Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.



**Bewegung:**  
Brustbein nach unten bewegen und die gesamte Wirbelsäule in eine Extension bringen.  
Zurück in die Ausgangsstellung (Flexion) kommen.  
Langsam zwischen Extension und Flexion wechseln.

### Unterarmstütz statisch



**Ausgangsstellung:**  
Von der Vierfüßlerposition auf die Unterarme aufstützen.  
Ein Bein nach dem anderen nach hinten ausstrecken.  
Beine, Becken und Oberkörper bilden eine Linie.  
Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.  
Blick zum Boden gerichtet.  
Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Rumpfmuskulatur anspannen.



**Ausführung:**  
Position halten. Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen, um eine Hyperlordose während der Übung zu vermeiden.

## Rumpfbeuge

 <p><b>Ausgangsstellung:</b> Rückenlage einnehmen. Beine sind hüftgelenksbreit auseinander und angewinkelt. Arme sind angewinkelt und die Hände befinden sich seitlich am Kopf.</p>	 <p><b>Bewegung:</b> Mit dem Ausatmen den Rücken Wirbel um Wirbel von der Matte aufrollen bis die Schulterblattspitzen den Boden nicht mehr berühren. Mit dem Einatmen den Oberkörper langsam wieder abrollen ohne den Kopf ganz abzusenken. Übung möglichst langsam und kontrolliert ausführen.</p>
<p><b>Vereinfachung:</b> Kniewinkel vergrößern.</p>	<p><b>Erschwerung:</b> Kniewinkel verkleinern.</p>