

## IKK Fitcheck – Rückencheck

**Digitales Analyse-  
verfahren zur  
Rückengesundheit**

**Übergeordnete Ziele:  
Analysieren und  
Beraten**

**Einfach, schnell, genau**



Der Mangel an Bewegung, eine untrainierte Muskulatur sowie Dysbalancen, einseitige Belastungen und stressbedingte Verspannungen sind Gründe für Rückenprobleme. Die Stärkung der Muskulatur bewirkt eine gute Haltung und reduziert das Auftreten von Rückenbeschwerden. Mit unserem computergestützten Analyseverfahren IKK Rückencheck bestimmen wir Form und Beweglichkeit des Rückens und analysieren Auffälligkeiten in Haltung und Bewegung. Die Teilnehmer am IKK Rückencheck erhalten Trainingsempfehlungen sowie individuelle Hinweise zum rückenfreundlichen Verhalten im Alltag sowie bei der Arbeit. Ein gesunder Rücken kann das Wohlbefinden der Mitarbeiter wesentlich verbessern.

### Ziele des IKK Rückencheck

**Das Angebot für die Rückengesundheit beinhaltet:**

- › Erkennen von Haltungs- und Bewegungsdefiziten
- › Schnelle und professionelle Erläuterung von individuellen Übungen
- › Tipps und Tricks für ein rückenfreundliches Bewegungsverhalten im Beruf und Alltag

**Der Ablauf des IKK Rückencheck:**

In drei definierten Standpositionen erfolgt mithilfe eines handlichen Messgeräts die Erfassung der Wirbelsäule. Dabei wird der Messkopf des Geräts entlang der Wirbelsäule nach unten geführt und passt sich dabei selbstständig der Rückenkontur an. Die relevanten Daten werden an einen Laptop übertragen und dort mit einer spezialisierten Software ausgewertet. Anhand des Ergebnisses geben die IKK Gesundheitsberater individuelle Tipps und Trainingsempfehlungen für einen rückenfreundlichen Alltag im Beruf und im Privaten. Insgesamt nehmen der Wirbelsäulen Check und die individuelle Beratung pro Person nur 15 Minuten in Anspruch. Die Durchführung kann an jedem Ort unter Berücksichtigung der vorhandenen Infrastruktur, Betriebsbedingungen und Platzverhältnisse erfolgen.