



Mallia-Check

Was?

- Messung der Rumpf stabilisierenden Muskulatur (Beugung, Streckung, Seitneigung links & rechts)
- Darstellung des Kraftniveaus in Relation zum Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe
- Aufzeigen von Stärken und Schwächen in der Muskelsymmetrie

Warum?

- Der Arbeitsalltag ist häufig durch wenige und einseitige Arbeitsschritte geprägt. Hinzu kommt die bevorzugte Händigkeit jedes Menschen. Durch den monotonen und bewegungsarmen Alltag bilden sich Dysbalancen und Abschwächungen in der Rumpfmuskulatur
- Ein ausgewogenes Muskelkorsett ist entscheidend für einen stabilen, und gesunden Rücken

Wie?

- Jeder Teilnehmer erhält eine Messung durch den mobilen Mallia-Check
- Individuelle Auswertung der Ergebnisse und Beratung zu Ausgleichsübungen und Trainingshinweisen für jeden Teilnehmer am gleichen Tag
- Optional können die Messergebnisse als PDF mit Trainingsempfehlungen zugeschickt werden
- Dieser Check kann flexibel an die gegebenen Rahmenbedingungen vor Ort angepasst werden

Dauer?

15 Minuten inklusive Beratung