

TRIGUIS Kraftanalyse - Kopf



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Warum eine Kraftanalyse des Kopfes?

- ▼ Jährlich leiden etwa 30 bis 50 % der Erwachsenen in Deutschland unter Nackenschmerzen.
- ▼ Als Auslöser gelten oft Verspannungen der Nackenmuskulatur sowie eine zu schwach ausgeprägte Halsmuskulatur.
- ▼ Fehlbelastungen und Schonhaltungen führen häufig zu einer Verstärkung der Probleme im Bereich der Halswirbelsäule und schränken die Beweglichkeit des Kopfes stark ein.
- ▼ Die Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur ist daher von zentraler Bedeutung.

Was passiert bei der Kraftanalyse des Kopfes?

- ▼ Bei der Kraftanalyse des Kopfes wird mit Hilfe eines speziellen Kraftmess-Adapters die maximale Muskelkraft der Nacken- und Halsmuskulatur erfasst.
- ▼ Die gemessenen Werte ermöglichen eine qualifizierte Aussage über den aktuellen Muskelstatus.
- ▼ Gemessen werden u. a. die Durchschnittskraft sowie die prozentuale Rechts-Links-Differenz.
- ▼ So können mögliche Defizite und Dysbalancen aufgedeckt und konkret Handlungsempfehlungen zur Optimierung gegeben werden.
- ▼ Die Messung inkl. Auswertung dauert insgesamt nur wenige Minuten.
- ▼ Sie können Ihr Ergebnis sofort mitnehmen.