



EASY TORQUE

Isometrische Muskelkraftmessung

"Easy Torque" ermöglicht eine präzise Analyse der Rumpfmuskulatur und Rückenkraft durch eine isometrische Muskelkraftmessung. Dabei werden die Kräfte aller großen Muskelgruppen erfasst und mit Referenzwerten verglichen, um individuelle Stärken und Schwächen sichtbar zu machen.

Durch 14 standardisierte Messungen sowie die unilaterale Betrachtung von oberen und unteren Extremitäten (Flexion und Extension) lassen sich muskuläre Dysbalancen erkennen. Zudem ermöglicht der rechts/links-Vergleich eine detaillierte Beurteilung der Kraftverteilung, um gezielt an einer ausgeglichenen Muskulatur zu arbeiten. Dies ermöglicht nicht nur eine objektive Leistungsbewertung, sondern auch eine gezielte Trainingssteuerung zur Verletzungsprävention und Leistungssteigerung.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Präzise Muskelkraftanalyse durch isometrische Messung aller großen Muskelgruppen
- 14 standardisierte Messungen inkl. unilateraler Betrachtung von Flexion und Extension
- Erkennung von muskulären Dysbalancen sowie rechts/links-Vergleich
- Gezielte Trainingssteuerung zur Prävention von Rückenschmerzen und Optimierung der Leistungsfähigkeit



ZEIT/ DAUER

20 Minuten/ Person

ANZAHL TEILNEHMER

5-12 Teilnehmer

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m², Stromanschluss

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

140,00 € (Stundenpreis)

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.