

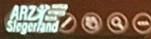
ABLAUF

Theoretische Einführung

- Der Rücken
- Sitzen

Haltungsanalyse mit der M360

- Das Gerät
- Ablauf der Analyse
- Auswertungsbeispiele
- Trainingsplan



Am 12.03.2024 hat bmd in Kooperation mit dem ARZ Siegerland und iGuS, Gesundheit im Beruf, eine kostenlose Rückenanalyse sowie eine Blutzucker- und Blutdruck-Kontrolle angeboten.

Die Veranstaltung wurde von zahlreichen Mitarbeitern in Anspruch genommen und die Resonanz war durchweg positiv.

Durch die Rückenanalyse, deren Ergebnisse mit Normdaten verglichen und im Idiag Spine Score zusammengefasst werden, können Problem- und Risikozonen der Wirbelsäule identifiziert werden.

Für ein effizientes Training ist ein Rückenscan sinnvoll. Daher ergibt sich die Möglichkeit, im ARZ, mit Hilfe der gewonnenen Daten, an einem **Arbeitgeber unterstützten** Trainingsprogramm, teilzunehmen.



<https://bmdsiegen.de/>

<https://www.igus-diakonie.de/>

<https://www.diakonie-reha.de/arz-siegen/>