



Trainings- und Gesundheitszentrum *exaktiv*

Ihr Partner:
exaktiv Rosenheim
Kirchenweg 43
83026 Rosenheim
08031/ 351 9312



- Rückenbeschwerden sind eine der wichtigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Beinahe jeder dritte Erwachsene hat öfter oder ständig Rückenbeschwerden.
- Erkrankungen des Rückens zählen zum übergeordneten Diagnosekapitel der „Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens“, das für rund ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage verantwortlich ist.
- Männer sind deutlich häufiger betroffen als Frauen
- Im Schnitt dauerte eine Rückenbeschwerden bedingte Arbeitsunfähigkeit 13,5 Tage.





exaktaktiv ist ein analytisches Gesundheitszentrum und bietet sechs hochwertige Gesundheitsmessungen an:

Kraftmessung



3-D-Scan der Wirbelsäule

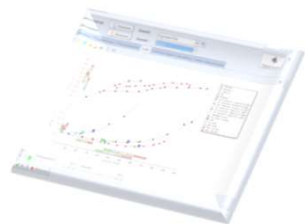


Stoffwechselformel

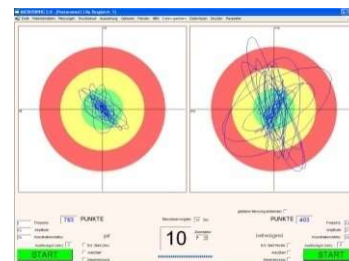




PWC - Ausdauerstest



Koordinationstest



Functional Movement Screen





Mittels hoch technischen Analysegeräten wird die **Kraft der Rücken- und Bauchmuskulatur isometrisch gemessen**. Das Ergebnis gibt Aufschluss über eventuelle **muskuläre Dysbalancen**. Diese können schmerzhaft Muskelverspannungen, Überlastung der Sehnen, muskuläre Koordinations- und Funktionsstörungen, sowie Abnutzung des Gelenkknorpels zur Folge haben.

Der Therapeut kann daraufhin entsprechende Trainingsvorschläge mit auf den Weg geben.

Datum	Testart	Gewicht	Datum	Testart	Gewicht
07.03.2001	vor Trainingsbeginn	85 kg	07.06.2001	nach Aufbautraining	85 kg
13.03.2001	zusätzlicher Test	85 kg	28.06.2001	zusätzlicher Test	85 kg
05.04.2001	zusätzlicher Test	85 kg			

Analyseparameter		Bewertungskriterien				
		erhöht defizitär	defizitär	normal	überdurch- schnittlich	ausge- zeichnet
Mobilität	HWS	Streckung				
		Beugung				
		Seitwärtsneigung rechts				
		Seitwärtsneigung links				
		Drehung rechts				
	LWS/RWS	Drehung links				
		Streckung				
		Beugung				
		Seitwärtsneigung rechts				
		Seitwärtsneigung links				
Kraft	HWS	Nackermuskulatur				
		Seitl. Halsmuskulatur rechts				
		Seitl. Halsmuskulatur links				
	LWS/RWS	Rückenmuskulatur				
		Vordere Bauchmuskulatur				
		Rotationsmuskulatur rechts				
		Rotationsmuskulatur links				
	Kraftverhältnis	Seitl. Bauchmuskulatur rechts				
		Seitl. Bauchmuskulatur links				
		Seitl. Halsmusk. rechts/links				
		Bauch-/Rückenmuskulatur				
		Rotationsmuskulatur rechts/links				
		Seitl. Bauchmusk. rechts/links				



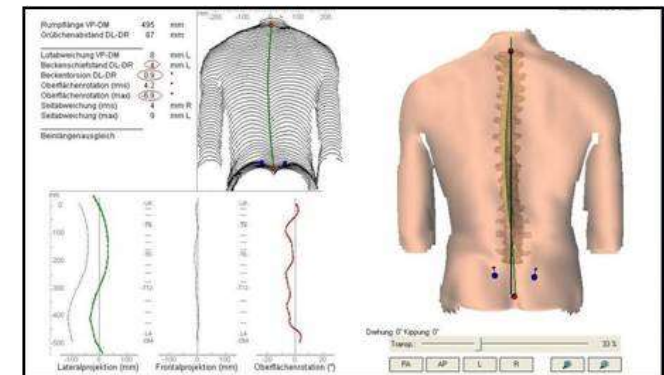
Der 3-D-Wirbelsäulenscan ist ein strahlenfreies Wirbelsäulen- und Haltungs-Messverfahrens mittels eines Lichttrasterstereoskops.

Das **DIERS formetric 3D** ist ein medizin-technisches Gerät und ermöglicht eine schnelle, berührungslose und hochauflösende optische dreidimensionale Vermessung des menschlichen Rückens und der Wirbelsäule.



Vielfältige klinische Fragestellungen der Körperstatik und -haltung, Skoliosen und alle Formen von Wirbelsäulendeformitäten, Verlaufskontrollen usw. können dargestellt werden. (Es wird nur am freien Oberkörper gemessen)

Aus den Untersuchungsergebnissen der 3D-Wirbelsäulenanalyse, sowie der Muskelkraftanalyse **können individuelle Trainingspläne entwickelt** werden.



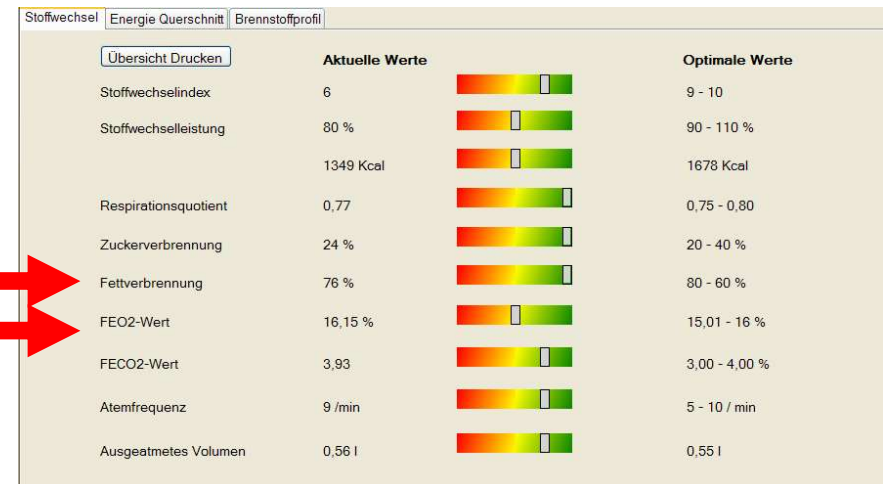


Die Stoffwechselmessung mit dem System Dynostic ist auf die Ruhesituation abgestimmt. Der Proband atmet drei Minuten über ein spezielles Mundstück aus und ein. Der **Atem kann nun genau analysiert werden**. Wird überwiegend Fett verbrannt, verliert die Person Körperfett; Bei übermäßiger Zuckerverbrennung kommt es jedoch zur Gewichtszunahme.

Zuckerverbrennung - Fettverbrennung

Eine spezielle Software wertet die Daten aus und macht den Stoffwechsel anschaulich. Es lässt sich erkennen, wie viel Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft bis zu den Zellen vordringt. Sauerstoff ist für eine gute Verbrennungsleistung sehr wichtig. **Die Messung ist nicht nur für das Gewichtsmanagement hilfreich**, sie kann auch auf gesundheitliche Schäden hinweisen.

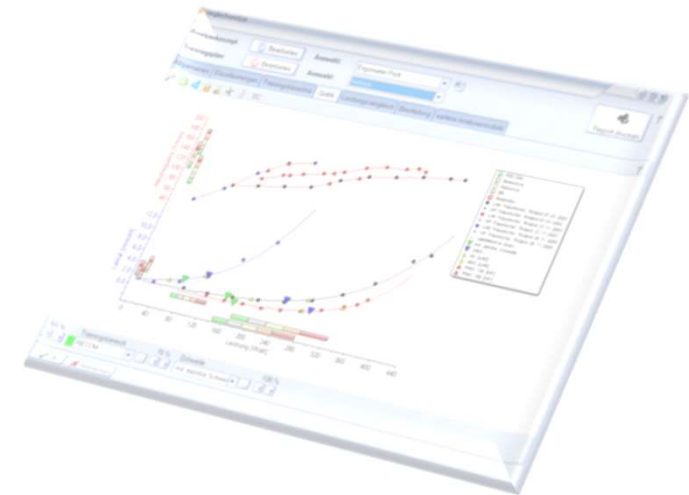
Ein Ernährungskonzept kann auf Basis der Messung auf Wunsch erstellt werden.





PWC - Physical working capacity.

Der PWC-Test ist ein submaximaler Test, mit dem die persönliche Kondition überprüft werden kann. Dies geschieht durch in **Relation Setzen der erbrachten Leistung mit dem Körpergewicht (Watt/kg)**

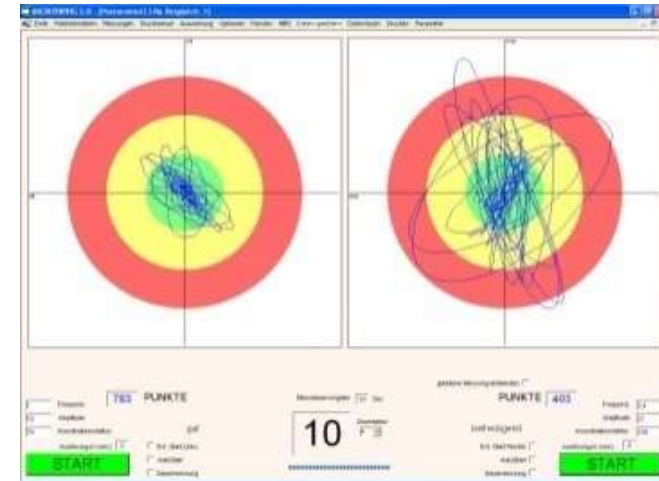


Eine spezielle Software wertet die Daten aus und **macht die Belastungswerte anschaulich**. Der Ist-Zustand über die Herz-Kreislauf-Belastbarkeit kann so sehr gut erklärt werden. Empfehlungen über eine Verbesserung und/oder Erhaltung des Gesundheitszustandes werden gegeben.



Gleichgewichtsübungen auf dem Posturomed.
Einbeinstand abwechselnd haltend um das Zusammenspiel der tiefer liegenden Muskeln zu testen.
Eine wichtige Voraussetzung um Gelenke zu stabilisieren und für die Sturzprophylaxe.

Eine spezielle Software wertet die Daten aus und macht die rechts/ links-Verteilung sichtbar. Je gleichmäßiger die Ansteuerung möglich ist, desto besser ist die Stabilisierung der Gelenke und die Gangsicherheit.





Der FMS ist ein innovatives System zur Beurteilung von komplexen Bewegungsmustern. Der Therapeut macht sich innerhalb von ca. 15 Min. ein ganzheitliches Bild von den Stärken und Schwächen des Bewegungsapparates.

Der Proband führt sieben verschiedene funktionelle leichte Übungen aus. Der Therapeut beurteilt und bewertet die Ausführung.

In allen Sportarten ebenso wie im Alltag muss der Körper sich im dreidimensionalen Raum bewegen und sich oftmals auch vor Umwelteinflüssen schützen.

Entscheidend hierbei ist das Zusammenspiel zwischen Gleichgewicht, Mobilität, Stabilität, Kraft und Geschwindigkeit.



Außer den hochwertigen Analysen bietet das exaktiv folgende Dienstleistungen an:

- Rehabilitations- und Fitnesstraining
- Physiotherapie
- Yoga, Pilates, Inb-motion, Beckenboden, Rückenschule

Wir arbeiten mit Ärzten aus dem Landkreis und allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen eng zusammen. Im Ärztenetz Rosenheim (änro) sind wir seit 2011 Mitglied. Außerdem haben wir ein großes regionales Netz mit Geschäftspartnern geschlossen, so dass jeweils unsere Kunden voneinander profitieren können.



Wir bieten den **Mitarbeitern von BORA einen 10%igen Nachlass** auf unsere Trainingsmitgliedschaften an, sowie **35 % Nachlass auf unsere Analysen**, die Voraussetzung und die Basis für einen guten Trainingsplan sind.

Einige Mitarbeiter von BORA kennen uns schon seitens der Physiotherapie. Diese ist eng verknüpft mit dem Trainingsprogramm. So können wir allen Trainierenden ein individuelles Gesundheitstraining gewährleisten

Wenn Sie unser Angebot an Ihre Mitarbeiter*innen weiterleiten, ermöglichen Sie ein sehr gutes gesundheitsorientiertes Training, das die Arbeitskraft gesund hält.

Sollte ein Mitarbeiter unsere Dienstleistungen in Anspruch nehmen wollen, müsste er sich als **BORA-Mitarbeiter*in ausweisen**.

Martina Visser
08031/ 351 93 - 12
Gesundheitsmanagerin
martina.visser@exaktiv.de

