

Wie alt ist dein Gleichgewicht heute?

Prävention von Rückenschmerzen und Unfällen

Ziele

Durchführung einer Analyse von Haltung und Gleichgewicht Ihrer Mitarbeitenden sowie Übergabe eines vertraulichen persönlichen Berichts mit individuellen Empfehlungen und Vergleichswerten.

Vermittlung einer einfachen Methode zur Vorbeugung oder Reduktion von Rückenschmerzen und Sturzrisiken.

Beispiel eines Analyseberichts zu Gleichgewicht und Haltung



Gleichgewichtsbericht

Vorname: Erika
Firma: Datum: 11/06/2025 12:17:24




Erika, dein virtuelles Gleichgewichts-Alter beträgt heute:

31 Jahre

Deine Haltung

Die heutige Messung zeigt bei dir eine leichte Tendenz, das linke Bein stärker zu belasten. Eine gleichmässige Gewichtsverteilung auf beide Beine würde deine Haltung verbessern und mögliche Verspannungen vorbeugen.

Posturale Asymmetrie

Links 55%  45% Rechts

durchschnitt der Messungen auf beiden Füßen, mit geschlossenen und offenen Augen

Nachweis	Ellipsenbereich*	Historischer Durchschnittswert (1 bis 100)	Gleichgewichtsergebnis (1 bis 100)
1. Auf zwei Füßen - mit offenen Augen		69	84
2. Auf zwei Füßen - mit geschlossenen Augen		63	58

*Je kleiner die Fläche, desto besser ist dein Gleichgewicht

Mit offenen Augen haben wir im allgemeinen ein besseres Gleichgewicht, aber das ist bei dir heute nicht der Fall. Dies kann mit einer hohen Konzentration bei fehlenden visuellen Hilfen oder einer stärkeren Abhängigkeit vom inneren Gleichgewichtsgefühl zusammenhängen.

Dein Gleichgewicht auf einem Bein

Die heutige Messung zeigt ein nahezu identisches Gleichgewicht der beiden Füße. Spiel weiterhin mit deinem Gleichgewicht abwechselnd auf beiden Seiten, um diese Harmonie aufrechtzuerhalten.

Nachweis	Ellipsenbereich*	Historischer Durchschnittswert (1 bis 100)	Gleichgewichtsergebnis (1 bis 100)
3. Linker Fuss - mit offenen Augen		51	73
4. Rechter Fuss - mit offenen Augen		54	52

*Je kleiner die Fläche, desto besser ist dein Gleichgewicht

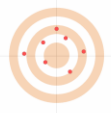
Die Ergebnisse hängen ab von deinem Gleichgewicht, aber auch von Parametern wie deinem Ermüdungszustand, der Qualität deiner Konzentration während der Messungen, deinen möglichen Schmerzen oder Verletzungen, der Einnahme von Medikamenten usw.

ITAO-ERGEBNIS 73

basierend auf dem Durchschnitt der 5 Gleichgewichts-Messungen

Dynamisches Gleichgewicht

Erreichten ziele	Historischer Durchschnittswert	Dein Score
7	7	7
52	52	47

5 



Vergiss nicht, dich **täglich drei Minuten** auf einem Bein auszubalancieren! Deiner Gesundheit zuliebe.

Videopräsentation



Sie vertrauen uns

