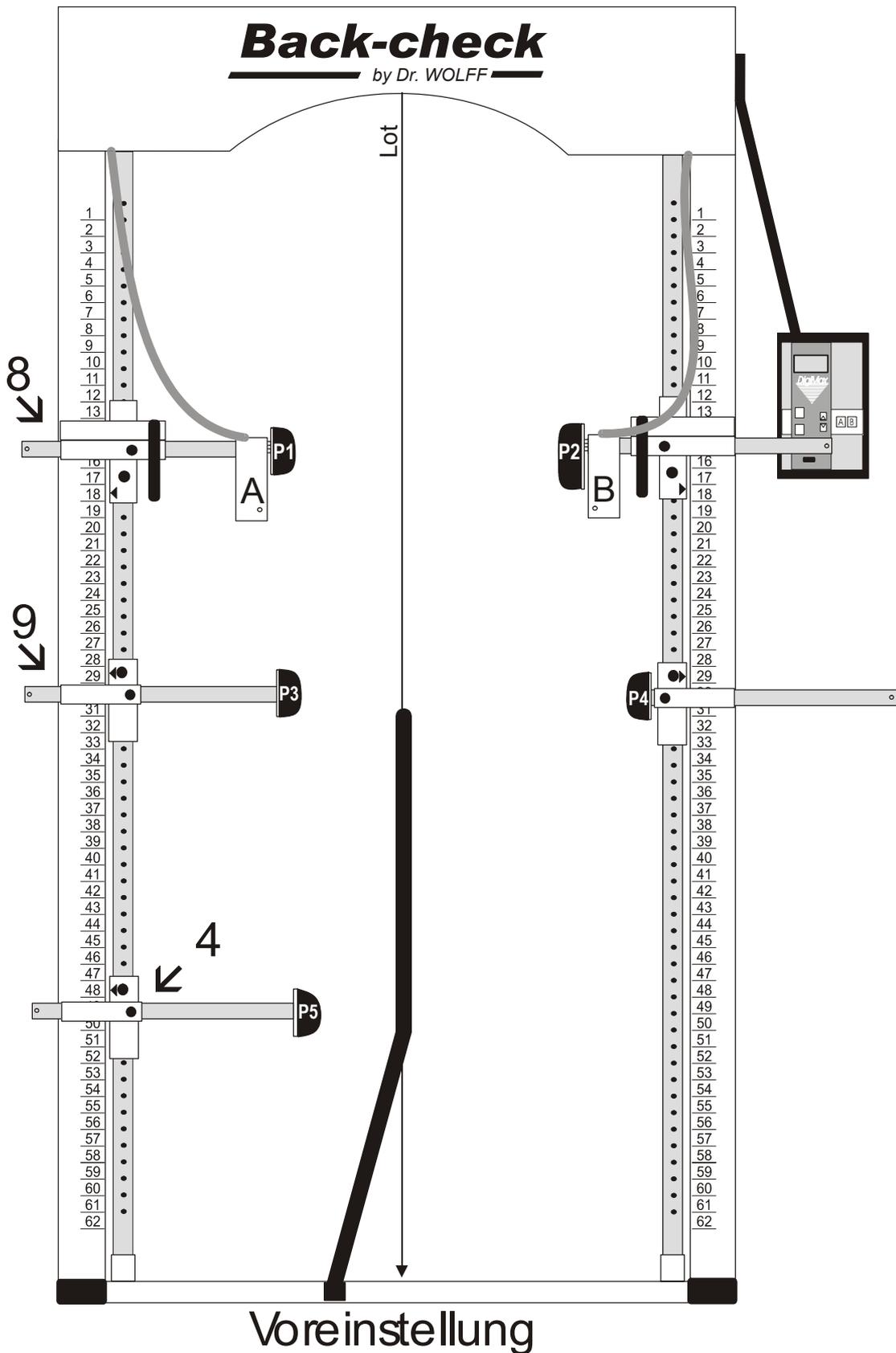


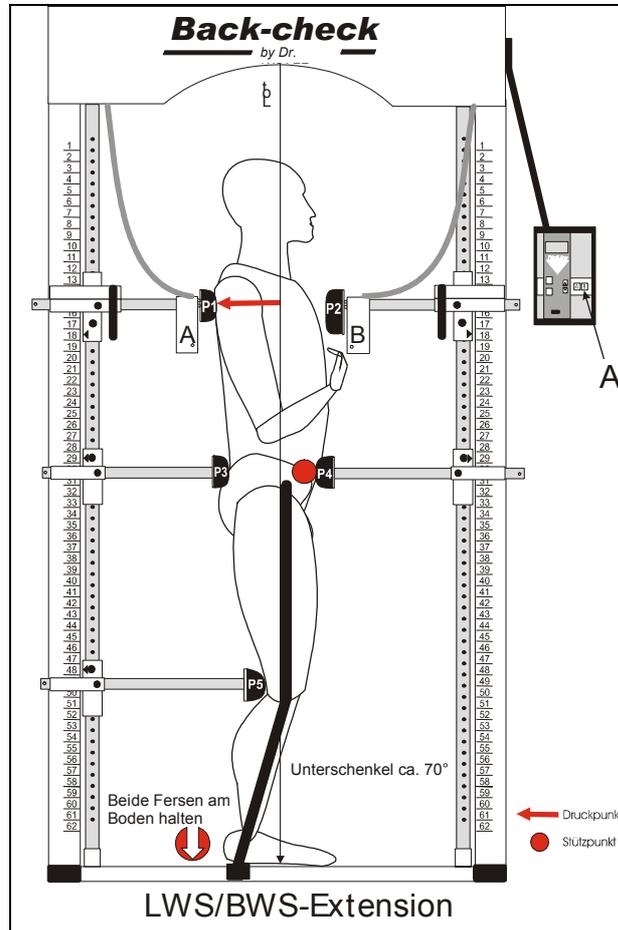
Ergänzungen zum Bedienerhandbuch Back-check 600

1 Gesamtübersicht Einstellungen und Messpositionen



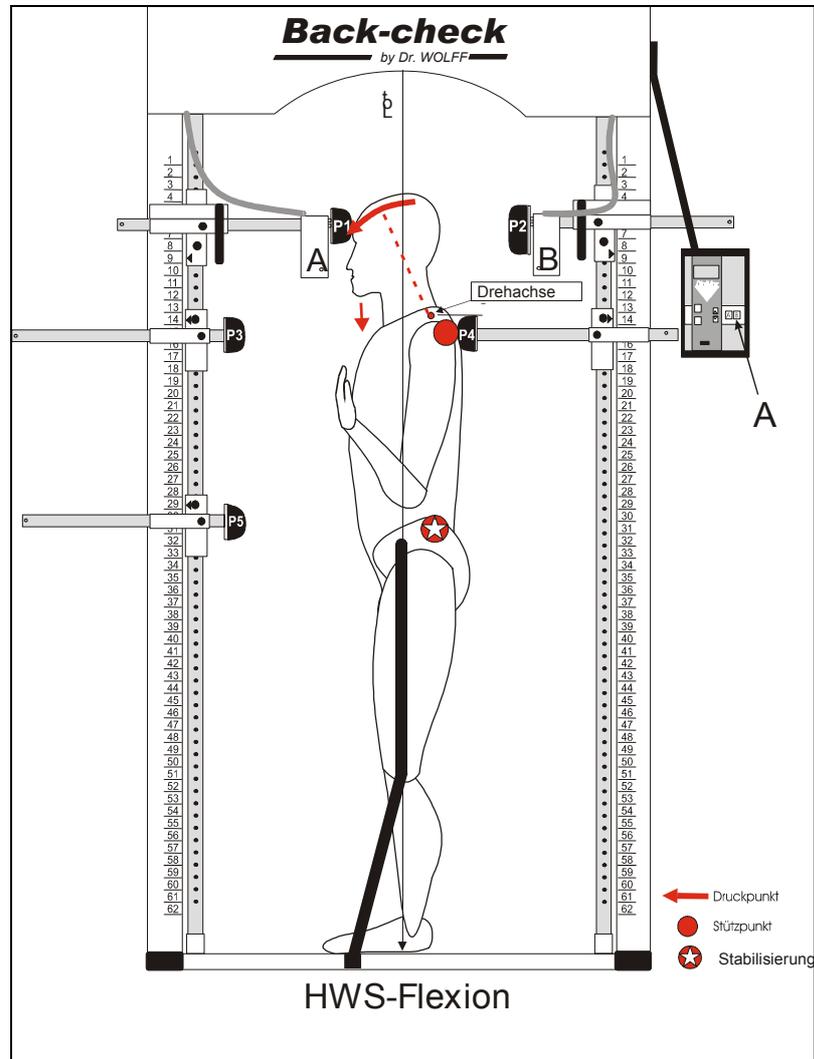
2.3 Messvorgang – Extension

In der Ausgangsposition darf der Rücken keinen Kontakt zum Polster 1 (Messaufnehmer) haben. Durch maximalen Einsatz der Rückenmuskulatur Druck auf Polster 1 ausüben (3-4 Sekunden).



4.3 Messvorgang – HWS Flexion

Stirn bei maximaler Anspannung der Halsmuskeln (HWS-Flexoren) gegen Polster 1 drücken.



6.2 Druckkraft (Brust-, Schulter- und Armstreckmuskulatur)

6.2.1 Ausgangsposition

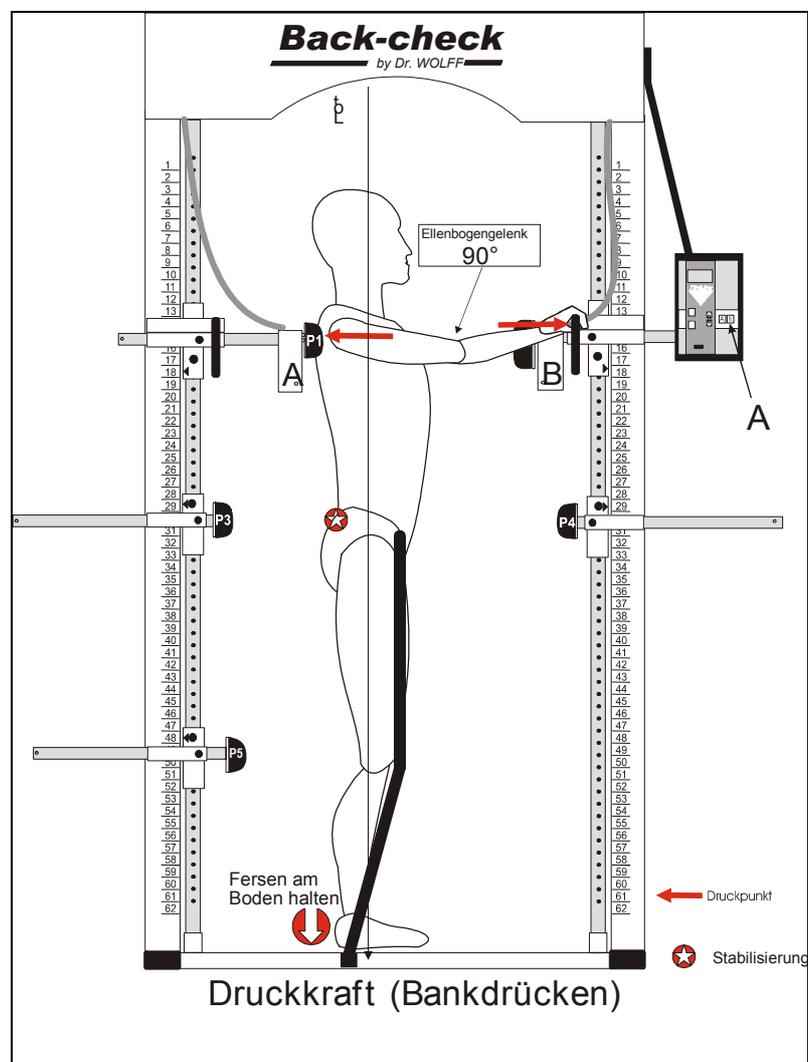
- Aufrechter, stabiler Stand; hüftbreite Fußstellung; leicht gebeugte Kniegelenke.
- Den Griff über Polster 2 (Messaufnehmer) auf Schulterhöhe platzieren.
- Die Schulterblätter liegen an Polster 1.

6.2.2 Warnhinweis

Die Messung 5 Zug- und Druckkraft nicht mit krafttrainierten Personen durchführen. (Kriterium: Personen, die beim Freihantel-Bankdrücken eine Wiederholung mit 120 kg leisten)

6.2.3 Messvorgang

Bauch- und Gesäßmuskulatur aktiv anspannen, dann maximalen Druck gegen Polster 1 (Messaufnehmer) aufbauen.



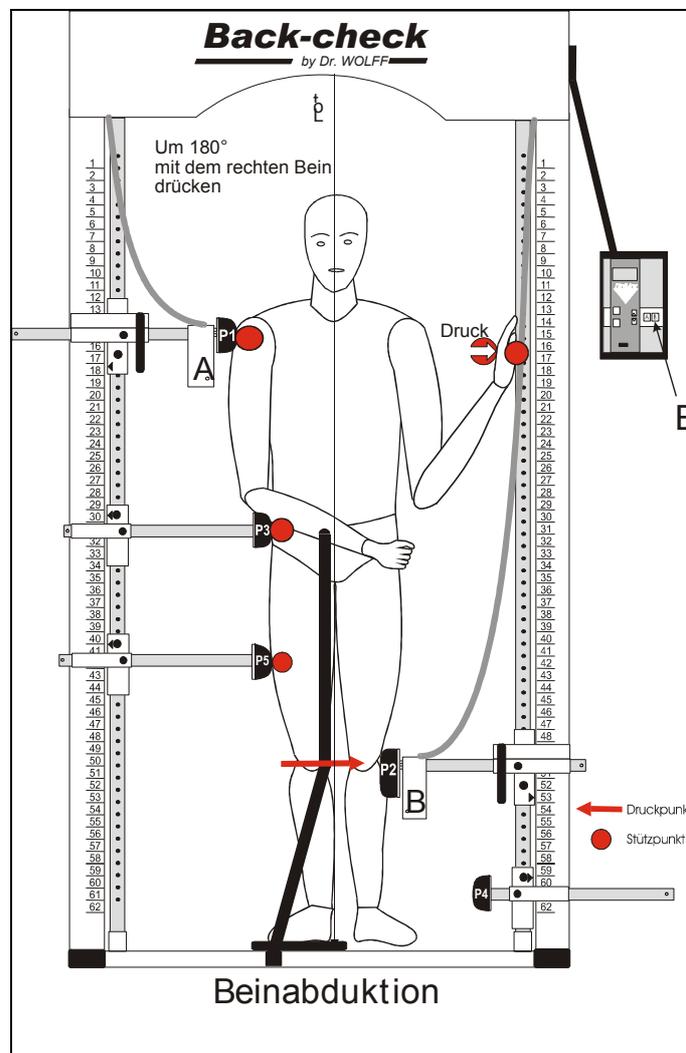
7 Beinabduktion

7.1 Ausgangsposition

- Aufrechter, stabiler Stand.
- Auf der Seite des Standbeines das Polster 1 (Messaufnehmer) auf Höhe des Beckens positionieren.
- Polster 3 ca. in der Mitte des Oberschenkels positionieren.
- Auf der Seite der Abduktionsmessung das Polster 4 in die tiefstmögliche Position bringen.
- Polster 2 (Messaufnehmer) unmittelbar oberhalb des Kniegelenks positionieren.

7.2 Messvorgang

Das zu messende Bein abduzieren und maximal gegen Polster 2 drücken. Anschließend den Messvorgang zur anderen Seite durchführen. Der Proband dreht sich um 180 Grad.



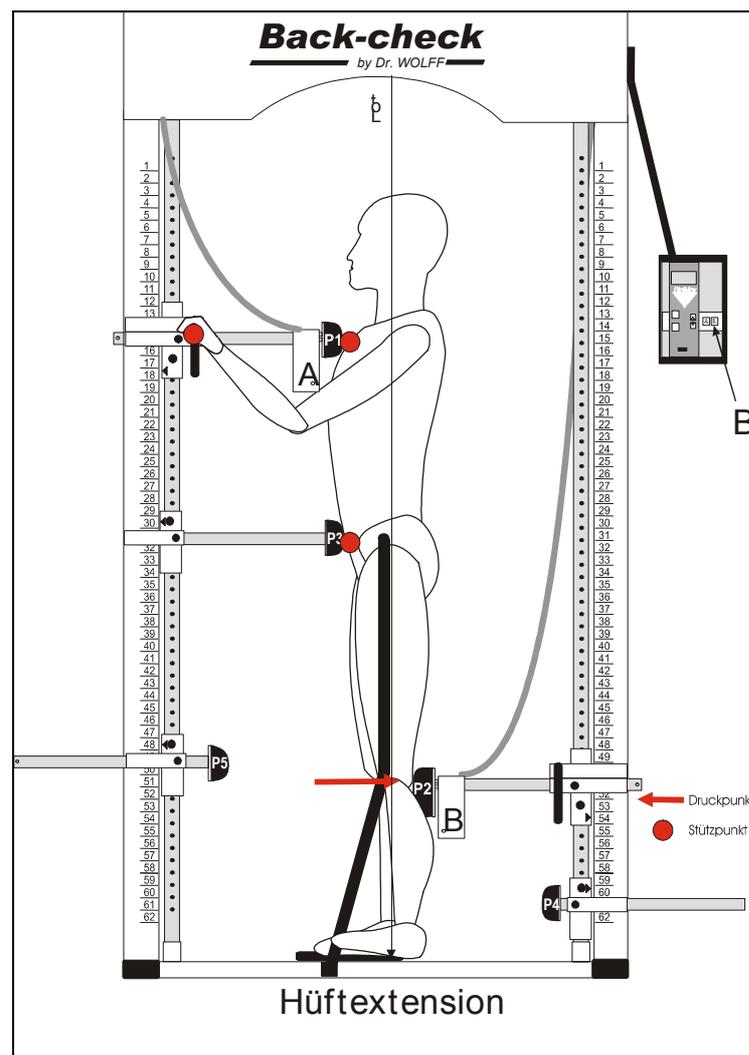
8 Hüftextension

8.1 Ausgangsposition

- Zur Messung des linken Beines aufrechte Standposition mit dem Gesicht Richtung Messaufnehmer Polster 1.
- Polster 3+5 in die tiefste und äußerste Position schieben.
- Polster 1 in Hüfthöhe justieren.
- Das Polster horizontal auf Stufe 10 ausrichten.
- Das Polster 2 wird oberhalb des Kniegelenks platziert.
- In horizontaler Ebene einrichten.
- Der Proband steht leicht nach rechts zum Polster 1 im Gerät.
- Die Hände fassen den Stembügel bei Polster 1.
- Das zu messende linke Bein wird leicht angehoben und in Hüfte und Kniegelenk gebeugt.
- Das rechte Bein ist das Standbein.

8.2 Messvorgang

Das linke Bein wird langsam rückwärts geführt. Hierbei wird das Hüftgelenk gestreckt. Polster 1 dient als Widerlager für die Hüfte. Anschließend den Messvorgang zur anderen Seite durchführen.



9 Beinadduktion

9.1 Ausgangsposition

- Gemessen wird die Adduktion des rechten Beines.
- Polster 1 wird auf Schulterhöhe eingestellt.
- In horizontaler Ebene wird die Stufe 10 (abhängig von der Schulterbreite) eingenommen.
- Polster 3 + 5 befinden sich in der unteren und äußersten Position. Sie werden nicht benötigt.
- Polster 4 befindet sich ebenfalls in der untersten und äußersten Position.
- Polster 2 (Messaufnehmer) wird oberhalb des Kniegelenks an der Innenseite des rechten Beines eingestellt.
- Hierzu in horizontaler Ebene die Stufe 10 wählen.
- In der Ausgangsposition steht der Proband auf dem linken Standbein.
- Die rechte Schulter ist gegen das Polster 1 angelehnt.
- Das rechte Bein wird leicht abduziert und berührt den Messaufnehmer von Polster 2 nicht.

9.2 Messvorgang

Das zu messende rechte Bein wird langsam gegen den Messaufnehmer von Polster 2 gedrückt. Anschließend den Messvorgang zur anderen Seite durchführen. Der Proband dreht sich um 180 Grad.

