

# BackCheck am 25. April 2018

## Messungen der Rückenkraft und -beweglichkeit

Informationen zum  
Gesundheitsmobil  
finden Sie unter  
[www.arc-gesundheitsmobil.de](http://www.arc-gesundheitsmobil.de)



### Wahrung der Anonymität/Datenschutz

- ✓ Der **Arbeitgeber erhält keine Informationen** über die Messergebnisse der teilnehmenden Personen.
- ✓ Bei beiden Messungen wird der Name des Teilnehmenden nicht eingegeben, jedoch ist es erforderlich das Geburtsjahr (ohne Tag-/Monatsangabe) einzugeben. Die Eingabe des Geburtsjahres ist erforderlich, um einen Vergleichswert (sogenannte Referenz) ermitteln zu können.
- ✓ Ferner sind nur für die Rückenkraftmessungen die Angaben von Körpergröße und Körpergewicht, ebenfalls zur Einordnung in Vergleichswerttabellen, notwendig.

### Zur Testdurchführung

- ✓ Das Testmobil steht für die Zeit von 8.00 Uhr bis 15.00 Uhr zur Verfügung. Gemessen wird im 10 Min. Takt. **Eine Bitte an alle Interessentinnen und Interessenten: erscheint bitte pünktlich vor dem Testmobil.**
- ✓ **Teilnehmerlisten:** tragen Sie sich bitte in die Teilnehmerliste desjenigen Tests ein, der mit Ihnen durchgeführt werden soll!
- ✓ Die Teilnahme ist freiwillig und kann der persönlichen Gesunderhaltung dienen. Bitte nehmen Sie **unbedingt** nicht teil, wenn eine der folgenden Erkrankungen bei Ihnen vorliegt:

#### Kontraindikationen

- ✓ Herz-Kreislaufbeschwerden
- ✓ erhöhter Blutdruck
- ✓ Schwangerschaft
- ✓ erhöhter Augendruck
- ✓ Netzhautablösung
- ✓ grüner Star
- ✓ frische Operationen
- ✓ akute Wirbelsäulenerkrankung, z. B.:
  - ✗ Bandscheibenvorfall
  - ✗ Gleitwirbel
  - ✗ schwere Osteoporose
  - ✗ Rheuma
  - ✗ Morbus Bechterev
  - ✗ Morbus Scheuermann