



## Gesundheitsmodul

# Muskeltonusmessung

**Verspannungen treten häufig im Bereich der Rückenmuskulatur, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich auf. Mit der Muskeltonusmessung werden diese aufgespürt.**

Entstehen können Muskelverspannungen (Tonus = Spannungszustand der Muskulatur) einerseits durch psychischen Stress, andererseits durch Bewegungsmangel. Aber auch ungünstige Körperhaltungen können auf Dauer zu Überlastung der Muskulatur und damit zu erhöhter Muskelspannung führen.

**Mess- und Beratungszeit pro Besucher** 15 Minuten

**Platzbedarf** 4 bis 6 m<sup>2</sup>

**Ausstattungsbedarf** 2 Stühle, 1 Tisch

**Stromanschluss** 230 V

**Wie wird gemessen?** Nach kurzer Messdauer wird der sogenannte Muskeltonus einzeln und im Seitenvergleich ausgewertet. Je nach Ergebnis werden daraus Maßnahmen gegen Verspannungen abgeleitet. Das Verfahren bietet zudem die Vorteile eines sogenannten Bio-Feedback Trainings, in dem die Spannungswerte online am Bildschirm verfolgt und mit geeigneten Maßnahmen unmittelbar beeinflusst und kontrolliert werden können.

