

## DAVID WIRBELSÄULENKONZEPT im Badener Kurzentrum

Falsches Sitzen, falsche Bewegungsmuster, einseitige Belastungen – diese und andere Haltungsfehler bzw. Schwächen der Wirbelsäule spürt das computergestützte DAVID-System auf.

Beim DAVID-Wirbelsäulenkonzept handelt es sich um spezielle konstruierte Geräte, die sowohl Diagnose als auch therapeutische Trainingsmaßnahmen für die Wirbelsäule und Muskulatur umfassen.

Nach einer Funktionsanalyse der Wirbelsäule in allen Bewegungsebenen (Beugung, Streckung, Drehung, Seitneigung) können so die Beweglichkeits-Defizite, die Kraft sowie die Muskelgleichgewichte erkannt und beurteilt werden. Anhand der umfassenden Daten wird ein individuelles Wirbelsäulenprofil erstellt, das in Folge als Grundlage für das Training auf den Geräten dient. Mängel können so ausgeglichen und die Balance des Bewegungsapparates wieder hergestellt werden.

Der unten angeführte Trainingsablauf mit drei Messungen und insgesamt 24 Trainingseinheiten beruht auf Empfehlungen des DAVID-Wirbelsäulenkonzeptes, um einen messbaren und vor allem nachhaltigen Erfolg zu sichern.

Maßnahme	Zielsetzung	Kosten
<b>Eingangsdagnostik</b> Befunderhebung 60 min Messung Befundbesprechung	Erhebung der Eignung, Ausschluss von Kontraindikationen Erhebung des Funktionszustandes der Wirbelsäule Erstellung des individuellen Wirbelsäulenprofils	€ 128,80
<b>12 Trainingseinheiten</b> à 50 min 2x pro Woche	Erlernen der Bewegungen auf den Geräten Verbesserung der Beweglichkeit Verbesserung der Kraftausdauer Ausgleich von Dysbalancen	€ 25,80 pro Einheit
<b>Zwischenanalyse</b> 50 min Messung Befundbesprechung	Erhebung der Fortschritte in Beweglichkeit, Kraft und Kraftverhältnissen	€ 80,40
<b>12 Trainingseinheiten</b> à 50 min 2x pro Woche	Verbesserung der Beweglichkeit Ausgleich von noch bestehenden Dysbalancen Verbesserung der Maximalkraft Erlernen von ergänzenden Heimübungen	€ 25,80 pro Einheit
<b>Endanalyse</b> 50 min Messung Befundbesprechung	Erhebung der Fortschritte in Beweglichkeit, Kraft und Kraftverhältnissen Beratung über weiterführende Maßnahmen	€ 80,40

Wir freuen uns, Sie in unserem Wirbelsäulenkompetenzzentrum betreuen zu dürfen!

Ihr DAVID-Team vom Badener Kurzentrum

Auf den abgebildeten Geräten wird in folgenden Bewegungsebenen jeweils die Kraft und die Beweglichkeit gemessen und den Messergebnissen entsprechend trainiert:

## BRUST- UND LENDENWIRBELSÄULE

### Rückenstreckmuskulatur



### Gerade Bauchmuskulatur



### Rotationsmuskulatur



### Seitliche Bauchmuskulatur



## HALSWIRBELSÄULE

### Nackenmuskulatur



### Seitliche Halsmuskulatur

