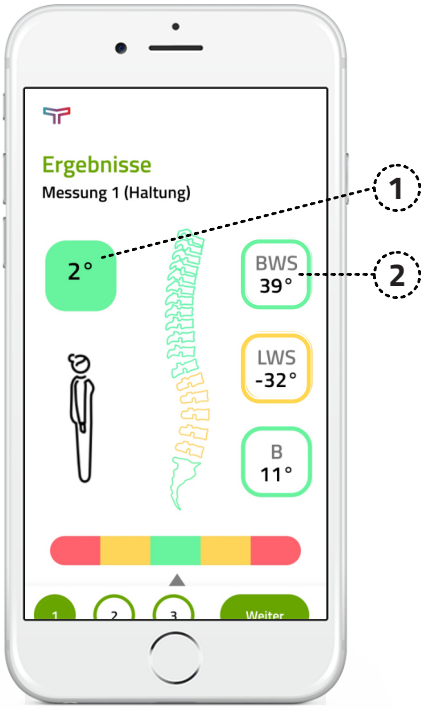
TRICURO

# TRICURO go
# Interpretation der Messergebnisse

## MESSUNG 1: HALTUNG




**Hinweis:**
Die Einordnung im Farbbalken sowie die Beurteilung beziehen sich immer auf das Gesamtmessergebnis.

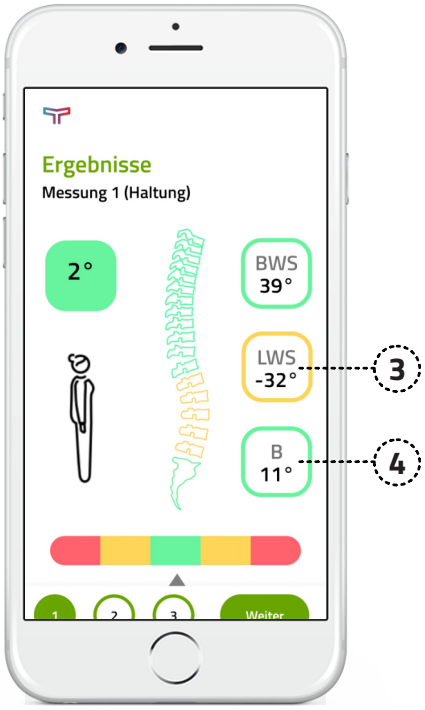
### 1 ERGEBNIS GESAMT

| | |
|---|---|
| **ab +6** | Sie sind zu weit nach vorne gekippt beim Stehen. Das belastet unnötig den Rücken. Stellen Sie sich rücklings an die Wand, um ein Gefühl fürs gerade Stehen zu bekommen. |
| **+4 bis +5** | Sie sind etwas zu weit nach vorne gekippt beim Stehen. Das belastet unnötig den Rücken. Stellen Sie sich mal rücklings an die Wand, um ein Gefühl fürs gerade Stehen zu bekommen. |
| **-3 bis +3** | Sie haben eine optimale aufrechte Haltung. Bewahren Sie sich dieses gute Körpergefühl durch regelmäßige Übungen. |
| **-4 bis -5** | Sie sind etwas zu weit nach hinten gekippt. Hier helfen Kräftigungsübungen, um mehr Körperspannung aufzubauen. |
| **ab -6** | Sie sind zu weit nach hinten gekippt. Hier helfen Kräftigungsübungen, um mehr Körperspannung aufzubauen. |

### 2 BRUSTWIRBELSÄULE (BWS)

| | |
|---|---|
| **BWS bis +19** | Ihre Brustwirbelsäule ist zu fest. Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit im oberen Rücken durch Beweglichkeitsübungen. |
| **BWS +20 bis +34** | Ihre Brustwirbelsäule ist etwas zu fest. Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit im oberen Rücken durch Beweglichkeitsübungen. |
| **BWS +35 bis +50** | Ihre Brustwirbelsäule hat die optimale Krümmung. Bewahren Sie Ihre gute Haltung durch regelmäßige Übungen. |
| **BWS +51 bis +59** | Ihre Brustwirbelsäule ist etwas zu stark gebeugt. Dehnen Sie die Brustmuskulatur und kräftigen Sie den oberen Rücken. |
| **BWS ab +60** | Ihre Brustwirbelsäule ist zu stark gebeugt. Dehnen Sie die Brustmuskulatur und kräftigen Sie den oberen Rücken. |

# MESSUNG 1: HALTUNG




**Hinweis:**
Die Einordnung im Farbbalken sowie die Beurteilung beziehen sich immer auf das Gesamtmessergebnis.

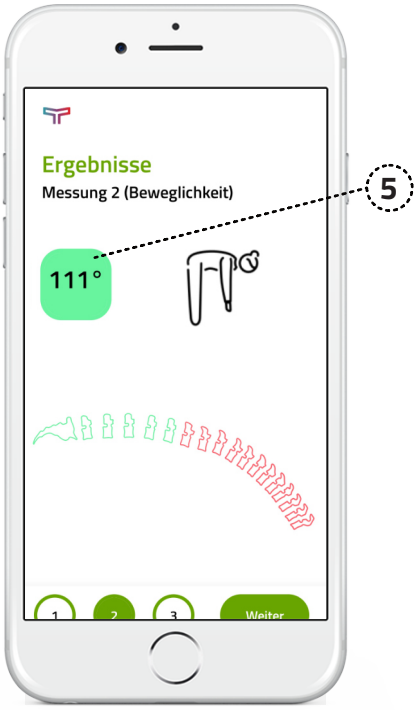
## 3 LENDENWIRBELSÄULE (LWS)

| | |
|---|---|
| **LWS bis -19** | Ihre Lendenwirbelsäule ist zu fest. Machen Sie Beweglichkeits- und Dehnübungen für den unteren Rücken. |
| **LWS -20 bis -34** | Ihre Lendenwirbelsäule ist etwas zu fest. Machen Sie Beweglichkeits- und Dehnübungen für den unteren Rücken. |
| **LWS -35 bis -50** | Ihre Lendenwirbelsäule hat die optimale Krümmung. Bewahren Sie Ihre gute Haltung durch regelmäßige Übungen. |
| **LWS -51 bis -59** | Sie haben ein leichtes Hohlkreuz. Kräftigen Sie den unteren Rücken und die Bauchmuskulatur. |
| **LWS ab -60** | Sie haben ein Hohlkreuz. Kräftigen Sie den unteren Rücken und die Bauchmuskulatur. |

## 4 BECKEN (B)

| | |
|---|---|
| **B 0 bis 14** | Ihr Becken steht optimal. |
| **B 15 bis 25** | Ihr Becken ist etwas zu weit nach vorne gekippt. Dehnen Sie regelmäßig die Hüftbeugemuskulatur. |
| **B ab 26** | Ihr Becken ist zu weit nach vorne gekippt. Dehnen Sie regelmäßig die Hüftbeugemuskulatur. |

# MESSUNG 2: BEWEGLICHKEIT




## 5 ERGEBNIS GESAMT

| | |
|---|---|
| **ab 100** | Ihre Beweglichkeit ist sehr gut. Erhalten Sie sich das durch regelmäßige Bewegung im Alltag. |
| **80 bis 99** | Sie sind in einigen Bereichen etwas zu steif. Machen Sie mehr Beweglichkeitsübungen. |
| **bis 79** | Sie sind in einigen Bereichen zu steif. Machen Sie mehr Beweglichkeitsübungen. |

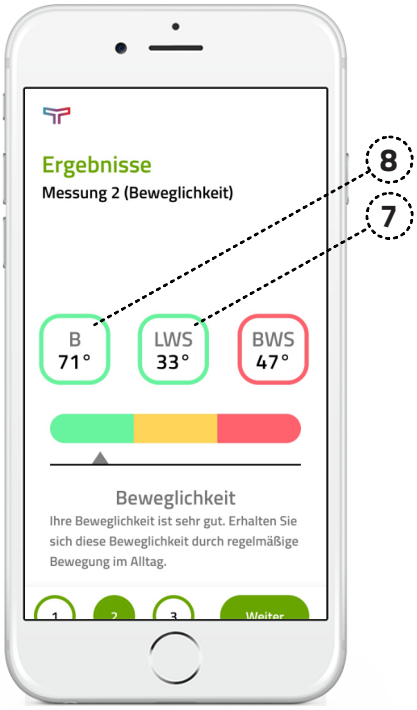



## 6 BRUSTWIRBELSÄULE (BWS)

| | |
|---|---|
| **BWS ab 60** | Ihre Brustwirbelsäule hat die optimale Krümmung. Bewahren Sie Ihre gute Haltung durch regelmäßige Übungen. |
| **BWS 50 bis 59** | Ihre Brustwirbelsäule ist etwas zu fest. Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit im oberen Rücken durch Beweglichkeitsübungen. |
| **BWS bis 49** | Ihre Brustwirbelsäule ist zu fest. Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit im oberen Rücken durch Beweglichkeitsübungen. |

**Hinweis:**
Die Einordnung im Farbbalken sowie die Beurteilung beziehen sich immer auf das Gesamtmessergebnis.

# MESSUNG 2: BEWEGLICHKEIT




**Hinweis:**
Die Einordnung im Farbbalken sowie die Beurteilung beziehen sich immer auf das Gesamtmessergebnis.

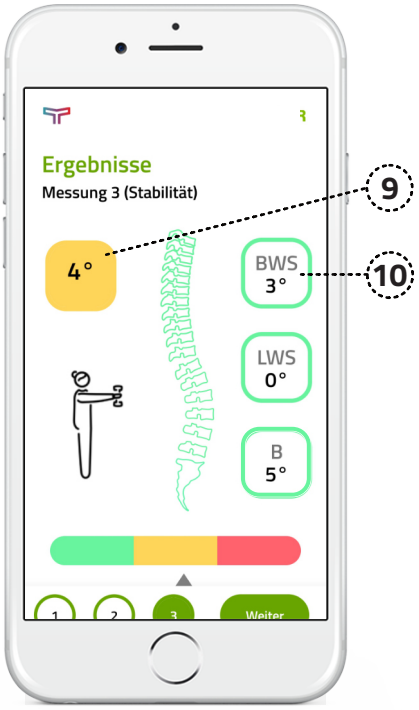
## 7 LENDENWIRBELSÄULE (LWS)

| | |
|---|---|
| **LWS ab 25** | Ihre Lendenwirbelsäule ist optimal beweglich. |
| **LWS 15 bis 24** | Sie sind etwas zu steif in der Lendenwirbelsäule. Dehnen Sie den unteren Rücken. |
| **LWS bis 14** | Sie sind zu steif in der Lendenwirbelsäule. Dehnen Sie den unteren Rücken. |

## 8 BECKEN (B)

| | |
|---|---|
| **B ab 70** | Ihre Beckenkippung ist optimal. |
| **B 50 bis 69** | Ihre Beckenkippung ist etwas zu gering. Dehnen Sie die hintere Oberschenkelmuskulatur. |
| **B bis 49** | Ihre Beckenkippung ist zu gering. Dehnen Sie die hintere Oberschenkelmuskulatur. |

# MESSUNG 3: STABILITÄT




**Hinweis:**
Die Ergebnisse aus Messung 3 bilden die Differenzwerte zu den Ergebnissen aus Messung 1

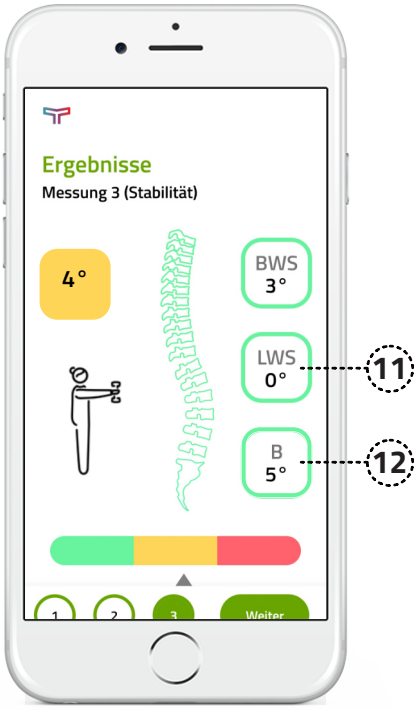
## 9 ERGEBNIS GESAMT

| | |
|---|---|
| **bis 3** | Sie sind stabil. Sie benötigen eher Beweglichkeits- als Kräftigungsübungen. |
| **4 bis 7** | Sie sind etwas instabil. Machen Sie mehr Kräftigungsübungen, um für die körperlichen Belastungen des Alltags besser gewappnet zu sein. |
| **ab 8** | Sie sind zu instabil. Sie benötigen mehr Kraft, um besonders beim schweren Heben die Belastung gering zu halten. |

## 10 BRUSTWIRBELSÄULE (BWS)

| | |
|---|---|
| **BWS 0 bis 5** | Ihre Stabilität im oberen Rücken ist optimal. |
| **BWS 6 bis 8** | Ihnen fehlt etwas Kraft im Bereich der Brustwirbelsäule. Kräftigen Sie den oberen Rücken und dehnen Sie die Brustmuskulatur. |
| **BWS ab 9** | Ihnen fehlt Kraft im Bereich der Brustwirbelsäule. Kräftigen Sie den oberen Rücken und dehnen Sie die Brustmuskulatur. |

# MESSUNG 3: STABILITÄT




**Hinweis:**
Die Ergebnisse aus Messung 3 bilden die Differenzwerte zu den Ergebnissen aus Messung 1

## 11 LENDENWIRBELSÄULE (LWS)

| | |
|---|---|
| **LWS 0 bis 5** | Ihre Stabilität im unteren Rücken ist optimal. |
| **LWS 6 bis 8** | Sie fallen etwas ins Hohlkreuz. Kräftigen Sie den unteren Rücken, besonders die Bauchmuskulatur. |
| **LWS ab 9** | Sie fallen ins Hohlkreuz. Kräftigen Sie den unteren Rücken, besonders die Bauchmuskulatur. |

## 12 BECKEN (B)

| | |
|---|---|
| **B 0 bis 5** | Ihr Becken steht optimal. |
| **B 6 bis 8** | Ihr Becken kippt etwas zu weit nach vorne. Kräftigen Sie Ihre Gesäßmuskulatur. |
| **B ab 9** | Ihr Becken kippt zu weit nach vorne. Kräftigen Sie Ihre Gesäßmuskulatur. |