KI-basierter Haltungsreport

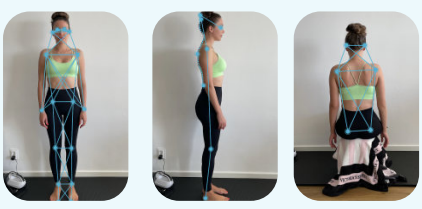
PhysioScan
DIE ZUKUNFT DER HALTUNGSKORREKTUR

| Patient | Jane Cooper | Date | 01.04.2023 |
|---|---|---|---|

## Deine ausgeprägteste Haltungsschwäche

**Kopf zur rechten Seite geneigt im Stand und wieder gerade im Sitz:**
Diese kombinierte Haltungsschwäche kann darauf hindeuten, dass ein Problem von weiter unten über die Wirbelsäule bis in den Schulter-Nacken-Bereich kompensiert wird und dort Probleme verursacht.

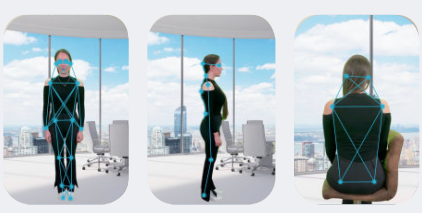
20% 35% 50% 65%



Dein Posture-Score **77%** ↑ 01.04.2023

Herzlichen Glückwunsch zu deinem außergewöhnlichen Posture-Score! Deine Einsatzbereitschaft und Mühe zahlen sich aus, und dein Engagement für eine gute Haltung ist lobenswert. Indem du dein derzeitiges Programm fortsetzt, wirst du sicherlich noch bessere Ergebnisse erzielen und deine Haltung weiter verbessern. Weiter so und bleib motiviert, um kontinuierliche Fortschritte zu machen.

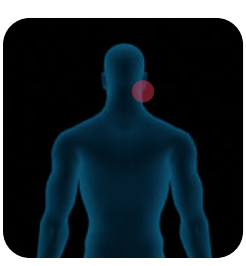
## Previous scan results



Dein Posture-Score **70%** 01.03.2023

Tolle Arbeit, einen überdurchschnittlichen Posture-Score zu erreichen! Es ist großartig zu sehen, dass du bereits auf dem richtigen Weg bist. Obwohl es noch Verbesserungspotential gibt, habe ich gute Nachrichten für dich. Wenn du nur 3 Minuten am Tag der in der App bereitgestellten Routine widmest, kannst du in kurzer Zeit erhebliche Fortschritte erzielen.

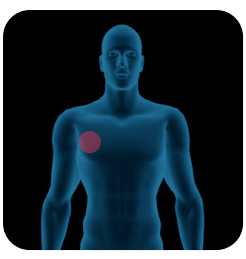
## Anzeichen für Dysbalancen der Haltung



### 1 Kopf im Stand nach rechts geneigt

Mögliche Symptome:

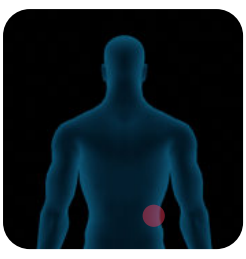
- Steifer Nacken auf der rechten Seite
- Kopfschmerzen
- Verspannte Kiefermuskulatur rechts



### 2 Linke Schulter ist im Stand höher

Mögliche Symptome:

- Steifer Nacken auf der rechten Seite
- Spannung zwischen den Schulterblättern
- Verspannte Muskulatur am linken unteren Rücken



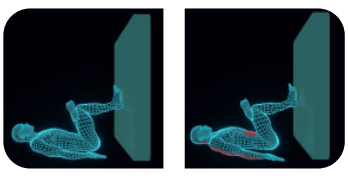
### 3 Rechte Hüfte im Stand höher

Mögliche Symptome:

- Schmerzen am linken Knie
- Verspannte Beckenmuskulatur rechts
- Verspannte Muskulatur am linken unteren Rücken

## Deine 3 Minuten Übungsroutine

START END



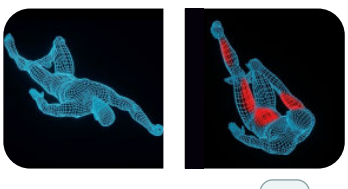
RECHTES BEIN 7
LINKES BEIN 5

### 1 Full Body-Mobilizer

Diese Übung hilft, den Rücken und die Haltung zu stärken, indem sie von vorne stabilisiert wird. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Zehen des überkreuzten Beins herangezogen werden. Es ist auch wichtig, den unteren Rücken gegen den Boden zu drücken.

EXERCISE DETAILS

START END



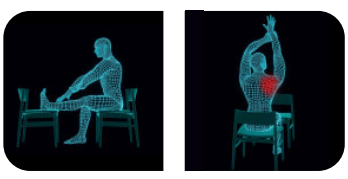
RECHTER ARM 7
LINKER ARM 5

### 2 Smart Postural-Stimulator

Diese Übung programmiert die vordere diagonale Muskelkette um, um deine gesunde Haltung zu unterstützen. Achte darauf, dass die Zehen herangezogen sind und die Ferse des gestreckten Beins nach innen gedreht ist.

EXERCISE DETAILS

START END



RECHTER ARM 5
LINKER ARM 7

### 3 Upper Back-Stretcher

Diese Übung ist sehr effektiv für die Beweglichkeit der Hüften und des oberen Rückens, um Rückenschmerzen loszuwerden und die Haltung zu verbessern. Achte darauf, dass du deine Finger gespreizt hältst und deine Füße während der Spannungsphase angespannt sind.

EXERCISE DETAILS