

Durchgeführt von



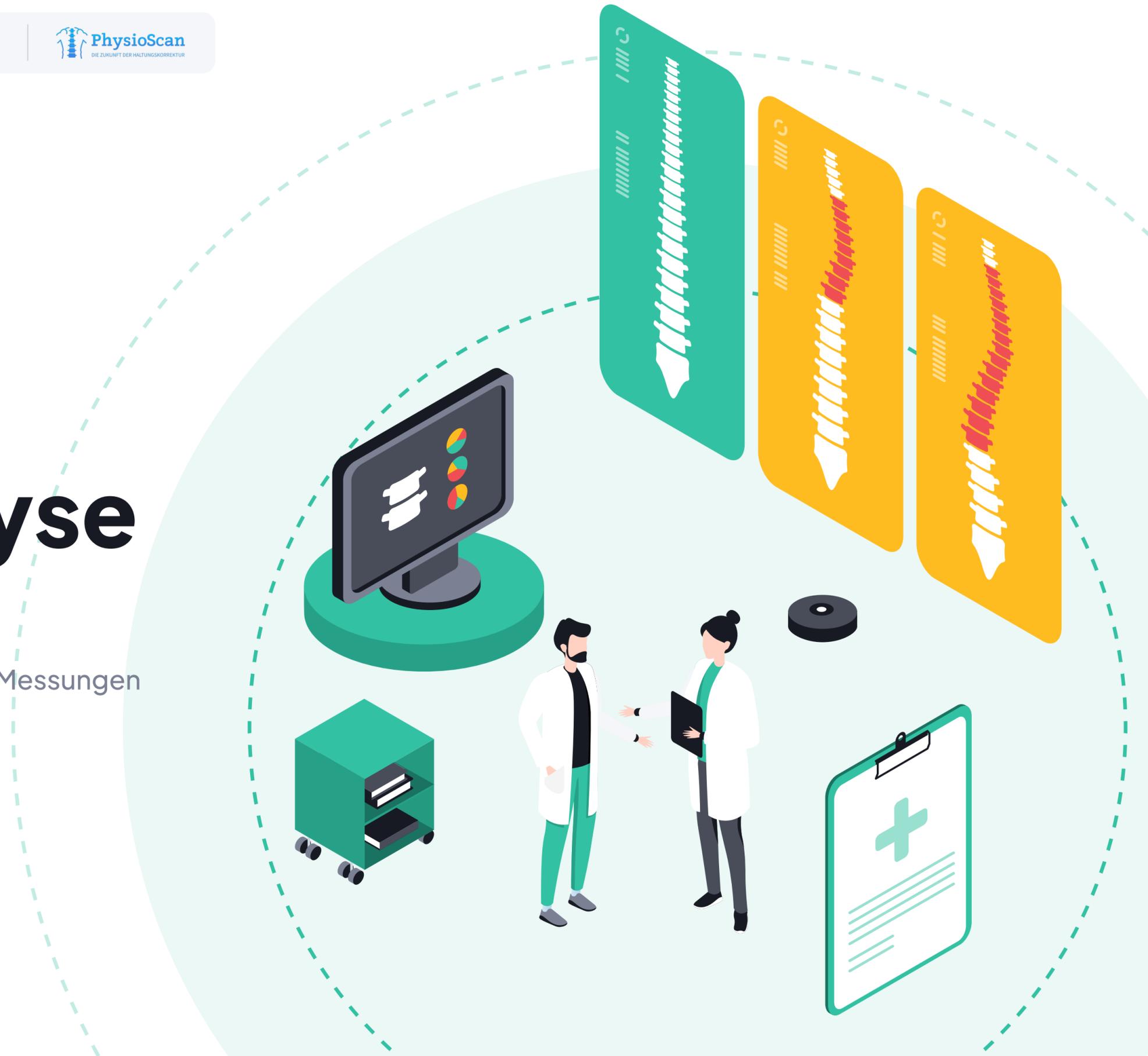
Entwickelt von



## 360° Screening

# KI-basierte Haltungsanalyse

- Echtzeit-Haltungsanalyse - schnell & präzise
- Maßgeschneiderte Übungen aus genauesten Messungen
- Optimierter Therapieplan - maximaler Erfolg



# Volkskrankheit Rückenleiden

## Rückenleiden in Deutschland ist – jährlich

>31%

der Menschen in Behandlung \*

11,6

Mrd. EUR Krankheitskosten \*

14%

aller Arbeitsunfähigkeitstage \*

## Von ersten Schmerzen zur Chronifizierung

4–8

Wochen bis zur Physiotherapie \*\*

25%

erleben Schmerz-Chronifizierung \*\*\*

88%

der Rücken-OPs sind unnötig \*\*\*\*

\* <https://www.aok.de/pp/bv/pm/gesundheitsatlas-rueckenschmerz/>, WiDO Monitoring 2021;

\*\* <https://www.aerztezeitung.de/Nachrichten/Physiotherapeuten-Wartezeiten-auf-Termin-immer-laenger-439183.html>, ÄrzteZeitung, 2023;

\*\*\* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9684846/>, Thomas Cegla und Holger Benscheid, 2022;

\*\*\*\* <https://www.tk.de/presse/themen/medizinische-versorgung/krankenhausversorgung/zweitmeinung-ruecken-2171180>, TK 2024

# Schnell, einfach, effektiv!

## Prävention ohne Hürden

Ihre Mitarbeitenden Zeit und Aufwand: Kein Warten auf Physiotherapie-Termine, kein zusätzlicher Weg. Ein kompletter Check dauert nur 10-12 Minuten – inklusive Vor- und Nachbesprechung. Direkt im Anschluss erhalten die Mitarbeitenden ihren individuellen Bericht via E-Mail.

Ein persönlicher Trainingsplan wird automatisch erstellt und ist über einen QR-Code jederzeit abrufbar. Die Übungen sind kurz, alltagstauglich und unterstützen eine dauerhafte Haltungskorrektur. So wird Prävention einfach, effektiv und nachhaltig umgesetzt.



Schnelle und effektive Analyse ohne lange Wartezeiten



Schnelle Erfolge durch einfache und kurze Übungen (3 min pro Tag)



Dauerhafte Haltungskorrektur und Verhinderung einer Chronifizierung

## Wie die KI-basierte Haltungsanalyse funktioniert

### Scanning

Haltungsanomalien werden ermittelt und sichtbar gemacht



### Training & Monitoring

Individueller Trainingsplan und Übungen werden erstellt und besprochen



### Verbesserung

Durch das kontinuierliche Training, wird die Haltung verbessert

# Automatischer Bericht

Unsere KI-gestützte Technologie analysiert die Haltung basierend auf den erfassten Bildern und identifiziert gezielt Abweichungen in der Kopfhaltung, Schulterhaltung und Beinachse. Der automatisch erstellte Bericht liefert detaillierte Erkenntnisse zu den Haltungsabweichungen, einen präzisen Befund und individuell abgestimmte Übungen.

Patient:

Emma Steiner

Datum:

26.11.2024

## Ihre Haltungsabweichung

Der Kopf ist nach vorne geneigt: Dieses Haltungsungleichgewicht kann durch eine Schwäche im vorderen Nackenbereich und zwischen den Schulterblättern verursacht werden, was zu einer Unfähigkeit führt, die richtige Wirbelsäulenausrichtung aufrechtzuerhalten. Zusätzlich zeigt es Verspannungen in der Hals- und Brustmuskulatur an.

20%

35%

50%

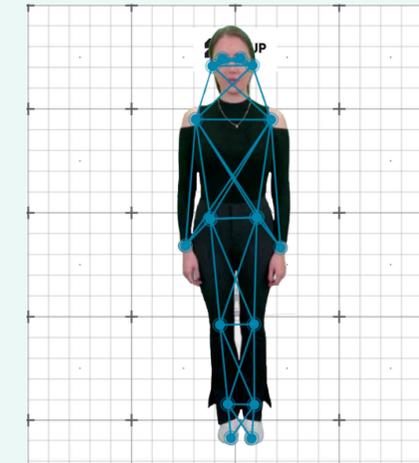
65%

### Haltungsergebnis

26.11.2024

**Befund:** Obwohl Ihre Haltung in einem akzeptablen Zustand ist, bestehen Mängel, die Sie anfällig für zukünftige Komplikationen machen könnten.

**Empfohlene Maßnahmen:** Ein regelmäßiges Übungsprogramm, inklusive spezialisierter Übungen.



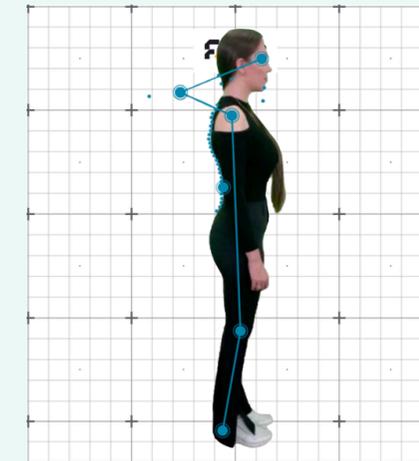
### Kopfhaltung



### Schulterhaltung



### Beinachse



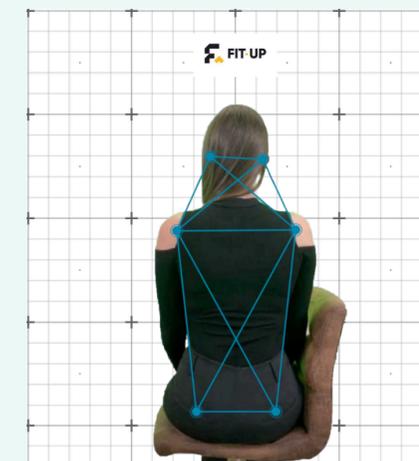
### Halswirbelsäule



### Brustwirbelsäule



### Lendenwirbelsäule



### Kopfhaltung



### Schulterhaltung



### Hüfthaltung



# Anzeichen für Dysbalancen

Mit der intelligenten Analyse werden Dysbalancen präzise erkannt und anschaulich dargestellt. So erhalten Ihre Mitarbeitenden einen klaren Einblick in mögliche Problemzonen und Symptome.

1



Rechter Fuß im Stand nach außen rotiert

Mögliche ausgelöste Symptome:

- Abgeflachter Bogen rechts
- Ischiasschmerzen rechts
- Verspannte Hüfte rechts

2



Beim Sitzen ist die linke Schulter höher

Mögliche ausgelöste Symptome:

- Steife Nackenmuskulatur auf der linken Seite
- Linke Schulterblattspannung
- Spannung zwischen den Schulterblättern
- Verspannte Muskeln im rechten unteren Rücken

3



Kopf im Stehen nach links geneigt

Mögliche ausgelöste Symptome:

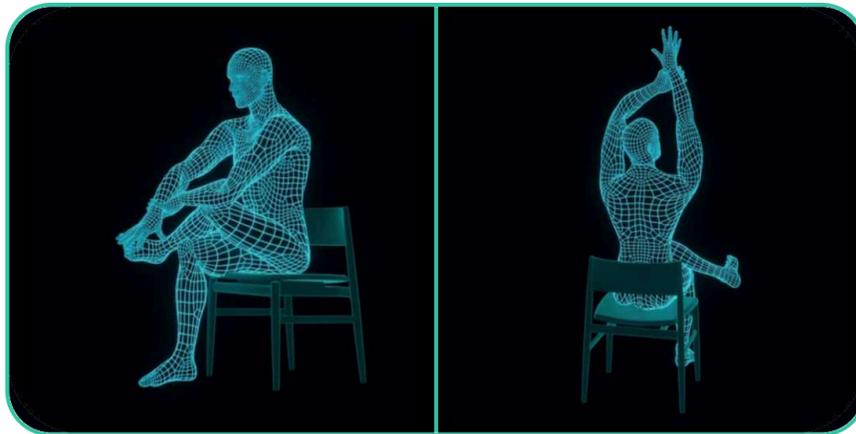
- Steife Nackenmuskulatur auf der linken Seite
- Verspannung in der linken Kiefermuskulatur
- Problem mit dem Cranio-Mandibular-Gelenk der linken Seite

# Individueller Trainingsplan

## 1 Haltungskorrektur im Sitzen

Start

Ende



Rechte Seite

3

Linke Seite

5



Dauer

60 s

Um den unteren Rücken und den Nacken zu entlasten, verbessert diese Übung effektiv die Haltung, indem...

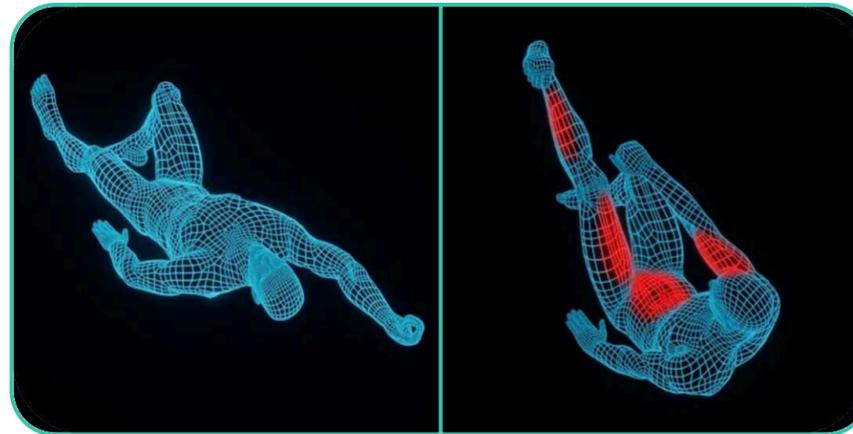


Scanne den QR-Code, um das Übungsvideo aufzurufen.

## 2 Intelligente Haltungstimulation

Start

Ende



Rechte Seite

5

Linke Seite

7



Dauer

60 s

Diese Übung programmiert die vordere diagonale Muskelkette neu, um Ihre gesunde Körperhaltung ...

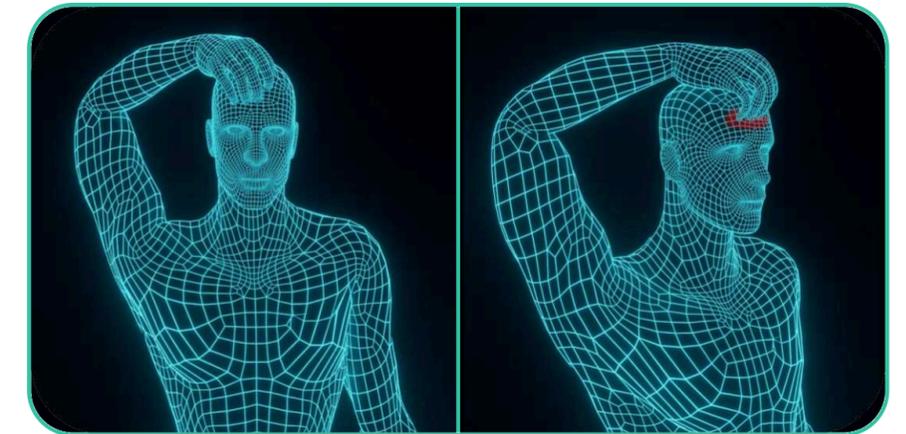


Scanne den QR-Code, um das Übungsvideo aufzurufen.

## 3 Stirn-Faszien Löser

Start

Ende



Wiederholungen

9



Dauer

60 s

Neige deinen Kopf sanft nach vorne. Platziere die drei mittleren Finger oberhalb der Augenbrauen. ...

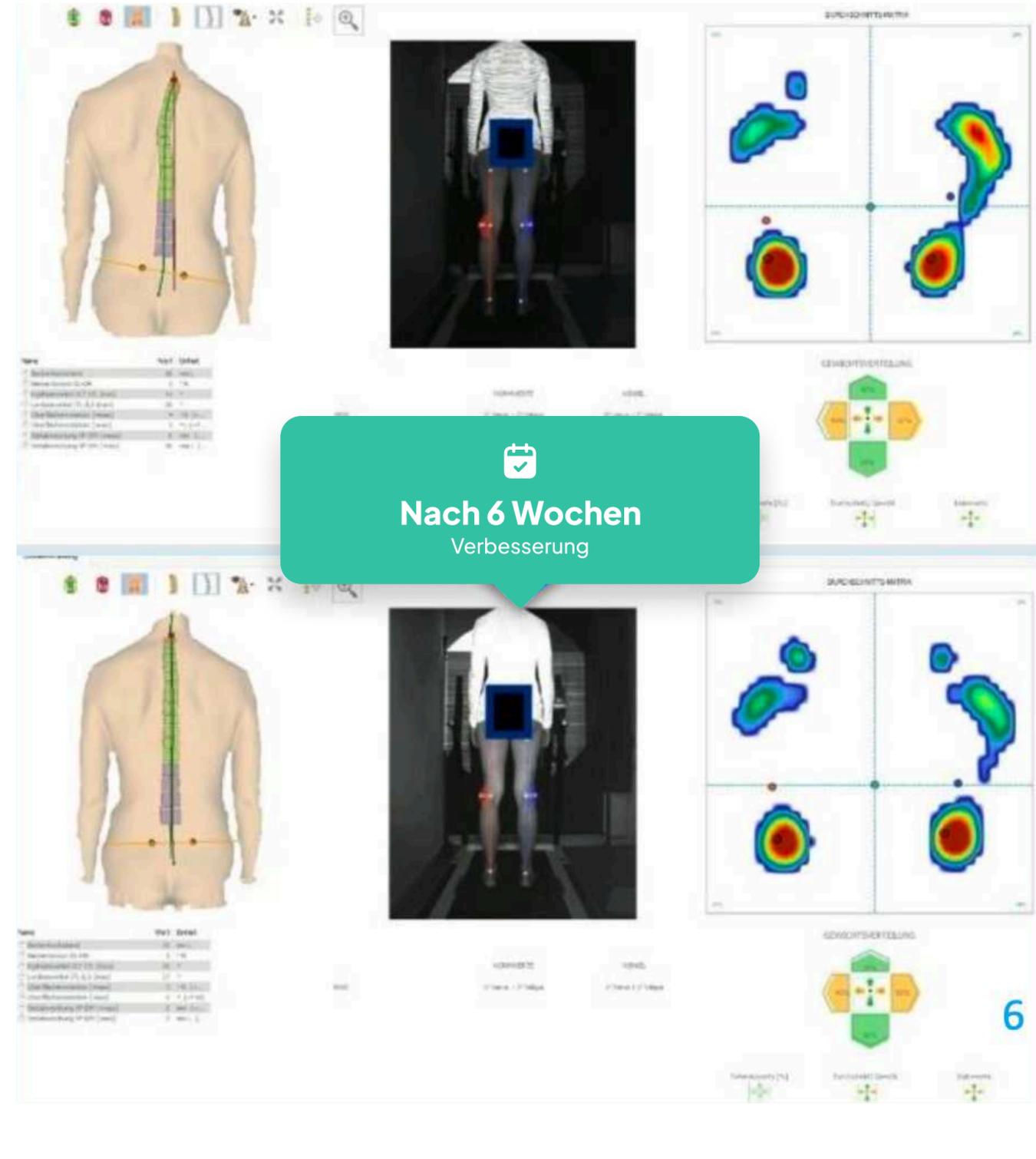


Scanne den QR-Code, um das Übungsvideo aufzurufen.

# Behandlungserfolg nach 6 Wochen

Signifikante Verbesserung der Haltungssymmetrie bereits nach 6 Wochen täglichem 3-Minuten-Training.

- ✓ Individuelle, problembasierte Aktivierung von Muskelketten
- ✓ An die Diagnose angepasster Trainingsplan
- ✓ Täglich nur 3 Minuten Trainingseinheiten
- ✓ Automatisierte Wirksamkeits-Dokumentation
- ✓ Bessere Ergebnisse im Vergleich zum aktuellen "Gold Standard"



>96% verbesserte Becken- & Schulterhaltung (Kyphosewinkel)

# Wissenschaftlich belegt

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Studie: “360° AI-spine screening and AI-generated 3-minute training compared to a classical physiotherapy workout”



## Abstract

The purpose of this study was to show how an asymmetrical 3-minutes workout that is calculated by the iPlena-AI (PhysioScan) can enhance the posture competence and symmetry of the spine, the foot pressure, the lordosis and kyphosis angle.

It was an experimental research study that looked at how a customized asymmetrical 3-minutes training program that targets the central nervous system affects the posture competence and symmetry of the spine.



## Study design

The training was where the independent variable changed. Subjects were divided in 2 groups for the study. One group performed the AI-recommended training program, the other group performed the classical physiotherapy exercises. The experimenters then determined a difference from both training post- tests scores.



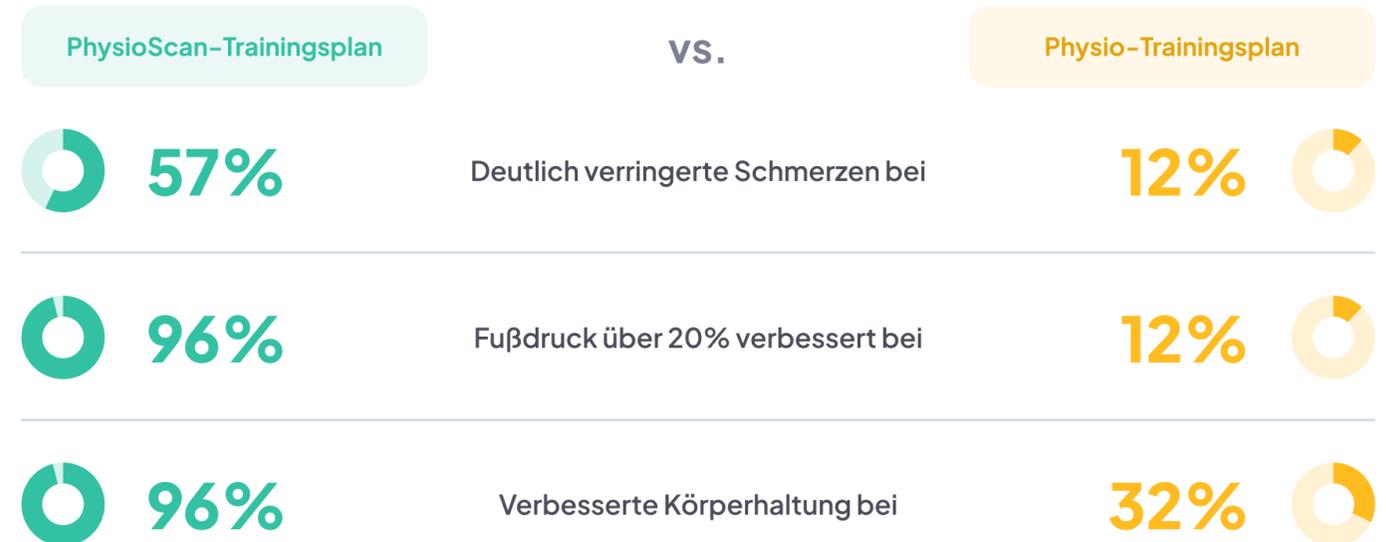
**The 50 subjects were chosen randomly.  
The criteria were:**

- Chronic problems: MSK pain or tension for longer than 3 months
- Age between 25 - 50
- Sedentary lifestyle: sitting 9,5 hours or more per day

## Results

The research outcome has been that the iPlena-AI (PhysioScan) suggested exercises of 3-minutes has shown a significant change in symmetry of their posture. The symmetry has been measured by the deviation-detection of the AI.

### Ergebnisse schon nach dem ersten Training



Details zur Studie finden Sie unter:

[https://www.fit-up.com/wp-content/uploads/2024/12/Abstract\\_-360°-AI-spine-screening-and-AI-generated-3-minute-training-compared-to-classical-physiotherapy-workout-1.pdf](https://www.fit-up.com/wp-content/uploads/2024/12/Abstract_-360°-AI-spine-screening-and-AI-generated-3-minute-training-compared-to-classical-physiotherapy-workout-1.pdf)

# Kostenübersicht

Wählen Sie das Paket, das am besten zu Ihren Bedürfnissen passt, und profitieren Sie von einer effektiven, KI-gestützten Haltungsanalyse, individuellen Maßnahmen und nachhaltigen Verbesserungen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden.

Optional: Folgetermin  
für Fortschrittsmessung

**-15%**

Erneute Analyse (6–10 Wochen später), um Fortschritte zu messen und den Trainingsplan gezielt anzupassen.

## Paket SMALL

bis zu **25** Teilnehmende

pro Tag

**€ 2.590**

zzgl. 20% MwSt.

- ✓ Einmalige Leistung – keine Vertragsbindung
- ✓ Analysen direkt vor Ort im Unternehmen
- ✓ Reisekosten bereits inkludiert
- ✓ 10–12 min pro Screening
- ✓ Resultat wird via E-Mail übermittelt

## Paket MEDIUM

bis zu **35** Teilnehmende

pro Tag

**€ 2.890**

zzgl. 20% MwSt.

- ✓ Einmalige Leistung – keine Vertragsbindung
- ✓ Analysen direkt vor Ort im Unternehmen
- ✓ Reisekosten bereits inkludiert
- ✓ 10–12 min pro Screening
- ✓ Resultat wird via E-Mail übermittelt

★ Bestseller

## Paket LARGE

bis zu **45** Teilnehmende

pro Tag

**€ 3.090**

zzgl. 20% MwSt.

- ✓ Einmalige Leistung – keine Vertragsbindung
- ✓ Analysen direkt vor Ort im Unternehmen
- ✓ Reisekosten bereits inkludiert
- ✓ 10–12 min pro Screening
- ✓ Resultat wird via E-Mail übermittelt

Durchgeführt von



Entwickelt von



# Scannen & Vorsorgen!

Haben Sie noch Fragen?

Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden optimieren!

DI (FH) Shahab Daban, MSc

Geschäftsführer & Gründer

s.daban@fit-up.com  
+43 664 3868648

Harrachstraße 12  
4020 Linz, Austria





 @fitup.online




 Abzeichen  
inkludiert

