

Ihr Haltungsbericht

Patient

Shahab Daban

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.





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.

Anzeichen für Ungleichgewichte



1 Rechter Fuß im Stand nach außen rotiert

Mögliche ausgelöste Symptome:

- abgeflachter bogen rechts
- ischiasschmerzen rechts
- abgeflachter bogen 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

Die mittels Einsatz von künstlicher Intelligenz aus den bereitgestellten Nutzerbildern generierten Ergebnisse, einschließlich empfohlener Übungen, dienen ausschließlich Informationszwecken und dürfen nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung betrachtet werden. Diese Anwendung wird ohne jegliche ausdrückliche oder stillschweigende Garantien bereitgestellt. Die Nutzung und Interpretation der Ergebnisse erfolgt auf eigenes Risiko des Nutzers. Der Anbieter übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der generierten Ergebnisse entstehen, es sei denn, sie beruhen auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Dies umfasst insbesondere Fehlinterpretationen, Handlungen, die auf diesen Ergebnissen basieren, sowie die Durchführung der Übungen. Nutzer sollten stets einen qualifizierten medizinischen Fachmann konsultieren.



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
- instabilität der halswirbelsäule

Ihre Übungen

START



RECHTE SEITE

LINKE SEITE

ENDE



5

7

1 Haltungskorrektur im Sitzen

Um den unteren Rücken und den Nacken zu entlasten, verbessert diese Übung effektiv die Haltung, indem es die Nerven der Beinrückseite mobilisiert und gleichzeitig das Muskelgedächtnis für die Aufrichtung des oberen Rückens trainiert. Sow wird die Wirbelsäule gleichmäßiger belastet und weniger verspannt. Wichtig ist hierbei den oberen Rücken nach vorne oben zu bewegen und während der Wiederholung dem Arm hinterherzuschauen. Die Spannungsposition sollte deutlich im Rücken und überschlagenem Bein spürbar sein und für 3 Sekunden intensiv gehalten werden.



ÜBUNGSDetails

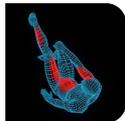
START



RECHTE SEITE

LINKE SEITE

ENDE



5

7

2 Intelligente Haltungsstimulation

Diese Übung programmiert die vordere diagonale Muskelkette neu, um Ihre gesunde Körperhaltung zu unterstützen. Hier ist darauf zu achten, dass die Fußspitzen eingezogen sind und die Ferse des gestreckten Beines nach innen gedreht ist. Wichtig ist auch, den gestreckten Arm zur Faust zu machen und die Handfläche nach innen zu drehen. In der Anspannungsposition halten wir Faust und Ferse für 3 Sekunden maximal dicht beieinander und konzentrieren uns auf die Spannung der Bauchmuskulatur.



ÜBUNGSDetails

START



WIEDERHOLUNGEN

ENDE



9

3 Stirn-Faszien Löser

Neige deinen Kopf sanft nach vorne. Platziere die drei mittleren Finger oberhalb der Augenbrauen. Übe Druck aus und schiebe die Hand dabei leicht nach oben, um die Haut mitzuziehen. Halte die Spannung 3 Sekunden und entspanne dann. Tipp: Teste die Effektivität, indem du dich vor und nach der Übung nach vorne beugst und siehst, wie weit du kommst

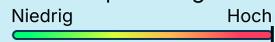


ÜBUNGSDetails

Die mittels Einsatz von künstlicher Intelligenz aus den bereitgestellten Nutzerbildern generierten Ergebnisse, einschließlich empfohlener Übungen, dienen ausschließlich Informationszwecken und dürfen nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung betrachtet werden. Diese Anwendung wird ohne jegliche ausdrückliche oder stillschweigende Garantien bereitgestellt. Die Nutzung und Interpretation der Ergebnisse erfolgt auf eigenes Risiko des Nutzers. Der Anbieter übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der generierten Ergebnisse entstehen, es sei denn, sie beruhen auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Dies umfasst insbesondere Fehlinterpretationen, Handlungen, die auf diesen Ergebnissen basieren, sowie die Durchführung der Übungen. Nutzer sollten stets einen qualifizierten medizinischen Fachmann konsultieren.



Kopfhaltung



Schulterhaltung



Beinachse



Halswirbelsäule



Brustwirbelsäule



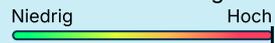
Lendenwirbelsäule



Kopfhaltung



Schulterhaltung



Hüfthaltung



Die mittels Einsatz von künstlicher Intelligenz aus den bereitgestellten Nutzerbildern generierten Ergebnisse, einschließlich empfohlener Übungen, dienen ausschließlich Informationszwecken und dürfen nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung betrachtet werden. Diese Anwendung wird ohne jegliche ausdrückliche oder stillschweigende Garantien bereitgestellt. Die Nutzung und Interpretation der Ergebnisse erfolgt auf eigenes Risiko des Nutzers. Der Anbieter übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der generierten Ergebnisse entstehen, es sei denn, sie beruhen auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Dies umfasst insbesondere Fehlinterpretationen, Handlungen, die auf diesen Ergebnissen basieren, sowie die Durchführung der Übungen. Nutzer sollten stets einen qualifizierten medizinischen Fachmann konsultieren.