

Der 2-Minuten Sitz-Schaden-Check

**Teste die 2 kritischen Faktoren für
Schmerzfreiheit im unteren Rücken.**

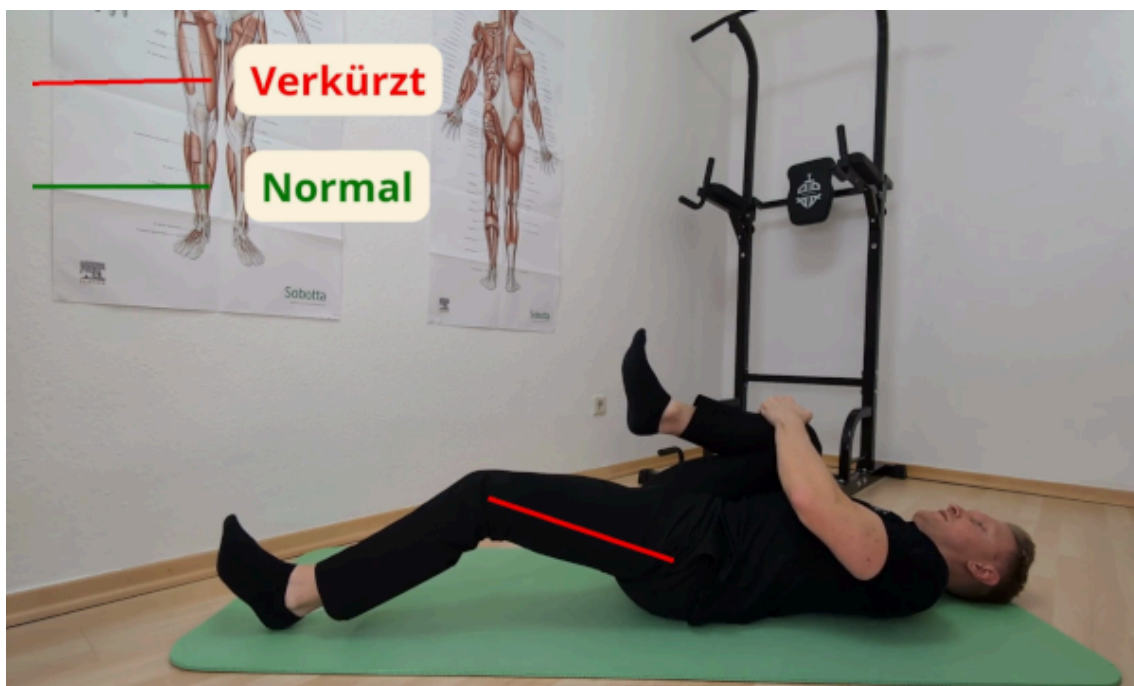


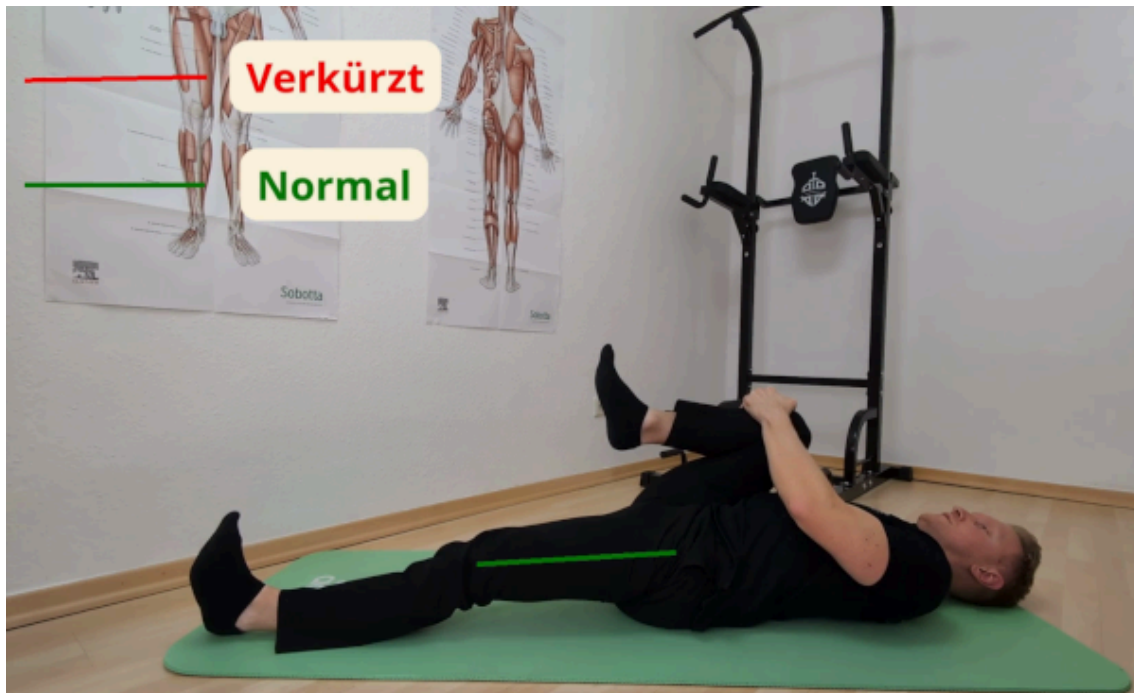
Test 1 - Der Thomas-Test:

Die „Sitz-Verkürzung“ (Hüftbeuger-Spannung)

Anleitung (Kurzform):

1. Lege Dich auf den Boden, auf eine Matte oder einen weichen Teppich.
2. Beide Beine sind gestreckt - ziehe ein Knie fest zur Brust.
3. Lass das andere Bein locker nach unten hängen.





**Unsicher beim Test? Hier Video-
Erklärung ansehen**

Auswertung: Zieht Dein Oberschenkel nach oben? Dann zieht Dein Hüftbeuger Dein Becken ins Hohlkreuz. Jede Minute Sitzen verstärkt diesen Druck auf Deine LWS-Bandscheiben.

Check-Boxen:

- ☐ **Frei (Bein hängt nach unten)**
- ☐ **Verkürzt (Bein zieht nach oben)**

Test 2 - Der Segmentale Stabilitäts-Check: Die „Core-Kontrolle“ (Rumpf-Stabilität)

Anleitung (Kurzform):

1. Gehe in den Vierfüßlerstand.
2. Hebe **gleichzeitig** den linken Arm und das rechte Bein gestreckt an.
3. Wiederhole das für den rechten Arm und das linke Bein.
4. Halte die Position ohne zu wackeln.





[Unsicher beim Test? Hier Video-
Erklärung ansehen](#)

Auswertung: Wenn Du beim **gleichzeitigen Anheben** des Armes und des diagonalen Beines den Halt verlierst und Du Dich wieder ins Gleichgewicht bringen musst, dann fehlt Deinen tiefen Rückenmuskeln die nötige Kraft, um Deine Wirbelsäule zu sichern. Dein Rücken 'schwimmt' bei jeder Bewegung, was Deine Bandscheiben unnötig belastet und immer wieder zu schmerzhaften Blockaden führen kann.

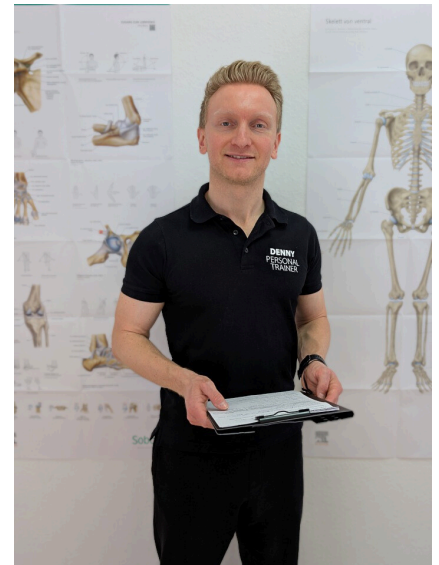
Check-Boxen:

☐ **Stabil**

☐ **Instabil/Wackelig**

Dein Ergebnis: Wie gefährdet ist Dein Rücken?

Diese Auswertung ist keine automatisierte Standard-Antwort. Die Logik dahinter basiert auf meiner über 10-jährigen Erfahrung als Gesundheitstrainer und Sporttherapeut im Rehazentrum Gera. In dieser Zeit habe ich tausende Patienten nach Bandscheibenvorfällen und ISG-Blockaden zurück in die Belastbarkeit geführt. Mein System folgt der klinischen Reha-Logik: Erst die mechanischen Sperren lösen (**Entriegeln**), dann die Gelenke versorgen (**Schmieren**) und schließlich das Fundament sichern (**Aktivieren**).



Testergebnis	Dein Typ	Die biomechanische Diagnose	Deine Strategie
2x Grün	Der Präventions-Profi	Deine Basis ist stark. Deine Wirbelsäule ist beweglich und stabil, noch. Täglich 8+ Stunden Sitzen wirken jedoch wie eine schleichende Verformung.	Status halten: Folge mir auf Social Media für „Mini-Moves“ im Büro. Halte Dich weiterhin stabil und beweglich.

Test 1 Rot, Test 2 Grün	Typ „Handbremse“	Dein Core ist stabil, aber Dein Becken ist „festgetackert“. Dein Hüftbeuger zieht Dich permanent ins Hohlkreuz. Dehnen ist hier Deine Pflicht.	Mobilisation: Starte sofort mit <u>RückHalt-Sofort (17 €)</u> , um den mechanischen Zug von der LWS zu nehmen.
Test 1 Grün, Test 2 Rot	Typ „Wackelkandidat“	Deine Länge ist gut, aber Dein Fundament wackelt. Dehnen macht Dein Problem hier schlimmer, da es die Instabilität erhöht. Dein Rücken braucht Halt.	Aktivierung: Du brauchst keine Dehnung, sondern ein Schutzschild. Starte direkt mit der <u>RückHalt-Strategie (197 €)</u> .
2x Rot	Typ „Sitz-Schaden“	Das Büro-Syndrom hat voll zugeschlagen. Weder Weite noch Halt sind vorhanden. Dein Rücken kompensiert am Limit. Schmerz ist hier vorprogrammiert.	Vollsystem: Du musst das System von Grund auf neu ordnen. Ich empfehle Dir das <u>RückHalt-System (228 €)</u> für die komplette Sanierung.

Lies hier die detaillierte Analyse zu Deinem Typ:

Typ 1: Der Präventions-Profi (Beide Tests GRÜN)

Dein Status: Deine Basis ist hervorragend. Dein Hüftbeuger hat die nötige Länge und Dein Core ist stabil genug, um Deine Wirbelsäule im Alltag zu schützen.

Gefahr: 8 bis 12 Stunden Sitzen pro Tag wirken wie eine schleichende Verformung auf Deinen Körper. Selbst ein gesundes System beginnt unter diesem statischen Dauerstress irgendwann zu kompensieren. Schmerz ist oft das letzte Warnsignal einer langen Fehlentwicklung.

Deine Strategie: „Status halten“. Du brauchst kein schweres Training, sondern intelligente „Micro-Moves“ für den Schreibtisch.

Empfehlung: Folge mir auf Social Media für tägliche Büro-Hacks. Falls Du merkst, dass Dein Rücken nach langen Meetings doch einmal steif wird, ist mein

10-Minuten-Reset '[RückHalt-Sofort:](#)

[Lenden-Erleichterung](#)' Deine perfekte Versicherung für die Schublade.

Typ 2: Typ „Handbremse“ (Test 1 ROT / Test 2 GRÜN)

Dein Status: Dein Core-Fundament ist stabil, aber Dein Becken ist „festgetackert“. Dein Hüftbeuger ist durch das viele Sitzen so verkürzt, dass er Dich permanent ins Hohlkreuz zieht und massiven Druck auf die LWS-Bandscheiben ausübt.

Analyse: Du hast zwar Kraft, aber Du arbeitest gegen einen enormen mechanischen Widerstand. Stell Dir vor, Du fährst Auto mit angezogener Handbremse, der Verschleiß ist vorprogrammiert.

Deine Strategie: „Entriegeln“. Bevor wir kräftigen, müssen wir den Zug vom Becken nehmen.

Empfehlung: Starte sofort mit **RückHalt-Sofort**. Wir lösen die faszialen Verklebungen Deiner Vorderseite, damit Dein Rücken wieder atmen kann.

Druck loswerden & Hüfte entriegeln (17 €)

Typ 3: Typ „Wackelkandidat“ (Test 1 GRÜN / Test 2 ROT)

Dein Status: Deine Beweglichkeit ist gut, aber Dein Schutzschild ist im „Tiefschlaf“. Dein Thomas-Test war zwar unauffällig, aber beim Stabilitäts-Check hat Dein Rücken „geschwommen“.

Analyse (Wichtig!): In der Reha ist dies der gefährlichste Typ. Warum? Weil diese Menschen oft den Fehler machen, noch mehr zu dehnen. **Vorsicht:** Mehr Beweglichkeit in einem ohnehin schon instabilen System erhöht das Risiko für Blockaden und Bandscheibenvorfälle massiv. Dein Rücken braucht keine „Weite“, sondern **Halt**.

Deine Strategie: „Aktivieren“. Du musst lernen, Deine Wirbelsäule segmental zu steuern und zu sichern.

Empfehlung: Überspringe reine Dehnübungen. Du brauchst die **RückHalt-Strategie**, um Deinen „inneren Panzer“ systematisch aufzubauen.

Schutzschild aus Stahl aufbauen (197 €)

Typ 4: Typ „Sitz-Schaden“ (Beide Tests ROT)

Dein Status: Das Büro-Syndrom hat bei Dir voll zugeschlagen. Du hast weder die nötige Länge in der Muskulatur noch die Stabilität im Core. Dein Rücken kompensiert aktuell am absoluten Limit.

Analyse: Jede Stunde am Schreibtisch verschlechtert Deine Prognose. Statistisch gesehen führt dieser Zustand bei High-Performern zu einem Leistungsabfall von bis zu 30 % durch Konzentrationsstörungen und Schmerzstress. Du brauchst eine radikale Neuausrichtung Deines Systems.

Deine Strategie: „Sanierung“. Wir müssen das volle Protokoll durchlaufen: Entriegeln, Schmieren und Aktivieren.

Empfehlung: Ich empfehle Dir das **RückHalt-System**. Es deckt die gesamte Reise von der Sofort-Erleichterung bis zum dauerhaften Schutzschild ab. Es ist die einzige logische Wahl für eine nachhaltige Lösung.

Das RückHalt-Vollsystem freischalten (228 €)

Sonderfall: Hast Du gerade „Brennen“ oder akute Blockaden?

Falls Dein Schmerzlevel aktuell bei 7 oder höher liegt (Hexenschuss, akute Blockade), ist kein Platz für systematisches Training. In diesem Fall nutzen wir zuerst mein **RückHalt-Akut Protokoll**. Es ist die „Erste Hilfe“, um Entlastungspositionen zu finden und Dich innerhalb von 48 Stunden wieder bewegungsfähig zu machen, um Dich wieder in den Alltag zu führen.

Sofort-Hilfe: Zum Schmerz-Stopp-Protokoll (49 €)

In über 10 Jahren als Sporttherapeut im Rehaszentrum habe ich gelernt: Wer am Schmerz arbeitet, verliert. Wer an der Ursache arbeitet, gewinnt. Mein System führt Dich exakt diesen Weg.



Ich stehe hinter der Qualität meines Systems. Teste den Kurs 30 Tage lang.

Wenn Du nicht spürst, wie Dein Rücken freier und stabiler wird, erhältst Du Deine Investition zu 100% zurück.