

## Spezifische Ziele

Der KI Posture-Scan analysiert die Körperhaltung sowie individuelle Gelenkstellungen, um Abweichungen zu erkennen und gesundheitsrelevante Aspekte zu optimieren. Ziel ist ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm zur Unterstützung der Rücken- und Gelenkgesundheit.

## Inhalte

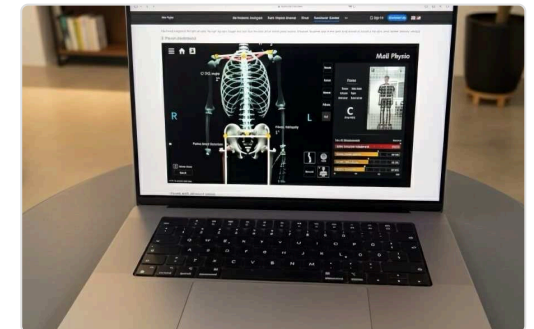
- Kurze Messung der aufrechten Körperhaltung im Stehen
- Unmittelbare, KI-basierte Auswertung und Visualisierung der Körperhaltung und Gelenkstellung
- Analyse und priorisierte Hinweise auf individuellen Optimierungsbedarf zur Prävention von Gelenk- und Rückenerkrankungen
- Detailanalyse mit „Einblick“ in die Anatomie (Muskel- und Skelettsystem)
- Simulierte Darstellung einer positiven Beeinflussung der Haltung durch das Muskelsystem (Kräftigung, Dehnung und Mobilisation)
- Erstellung eines individuellen Trainingsprogrammes (digital verfügbar) als Ergebnis der Beratung durch die Coaches

## Zeitbedarf

20 Minuten pro Person, entsprechend 3 Teilnehmenden pro Stunde

## Organisation

- Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf:  $\geq 6 \text{ m}^2$



## Hintergrund

Unsere Körperhaltung ist ein komplexes Gebilde, das von genetischen Einflüssen, Lebensstil, beruflichen Tätigkeiten und psychischen Faktoren beeinflusst wird. Um die Gesundheit von Rücken und Gelenken zu fördern, ist es hilfreich, die Körperhaltung sowie Gelenkstellungen mittels objektiver Messergebnisse zu analysieren und zu veranschaulichen („Blick in den Körper“). So können frühzeitig gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung ergriffen werden.

## Ablauf

Der KI Posture-Scan ist ein innovatives Analysesystem, das mithilfe einer speziellen Videokamera mit Tiefensensor die Körpersilhouette erfasst. Die Messung kann in Alltagsbekleidung durchgeführt werden – je enger die Kleidung anliegt, desto präziser wird die Beurteilung der Körperhaltung. Eine auf künstlicher Intelligenz basierende Software erstellt eine 3D-Abbildung der Körperhaltung und analysiert sie hinsichtlich gesundheitsrelevanter Aspekte und Optimierungspotenzial.

① Zur Messung sollte anliegende Alltagsbekleidung getragen werden (z.B. Hose mit Hemd oder Bluse). Je enger die Bekleidung, desto präziser die Messung.

## Ergebnisse

Die Beratung konzentriert sich auf individuelle Abweichungen von der optimalen Körperhaltung. Dabei werden sowohl das Skelettsystem als auch die umgebende Muskulatur visualisiert. Aus dieser Analyse entsteht ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm, das die Gesundheit von Rücken und Gelenken bestmöglich unterstützt. Teilnehmende erhalten Zugang zu einem Trainingsportal, auf dem das individuelle Trainingsprogramm per Video verfügbar ist.

