



Afb. 1. De BodyGuard, bij 1 de sensordraad. Onder bij 2 de meet-, alarm- en opslagunit.

## GRATIS Rugtest met de BodyGuard

Als u rugklachten heeft hangt dat bijna altijd samen met uw ruggebruik in uw dagelijkse leven.

Als uw rugklachten niet snel verdwijnen of uw rugklachten weer terugkomen, dan betekent dit meestal maar een ding, uw ruggebruik is niet veilig genoeg.

Regelmatig kunnen mensen zich niet voorstellen dat hun ruggebruik niet veilig genoeg is, men denkt alles goed te doen en zoekt de schuld van de rugklachten buiten zichzelf, men snapt er niets van. De enige manier om te controleren of uw ruggebruik echt veilig is, is dit te controleren met de STEP BodyGuard

### Iets meer over de BodyGuard

De BodyGuard is een sensordraad (zie afb. 1) die bij uitrekking door rugbolling een elektrisch signaal produceert. De mate van uitrekking en de tijd van de uitrekking wordt in

een grafiek aangegeven. Met de BodyGuard kunnen we meten hoe veilig je ruggebruik is.



Afb. 2. Nadat de maximale buiging is vastgelegd (witte lijn) worden 5 standaard handelingen verricht. De meting met de BodyGuard laat dan zien hoe de rug beweegt t.o.v. de alarmgrens en de maximale buiging. De alarmgrens (rode lijn) wordt op 70% van de max. buiging ingesteld. In de afb. is te zien dat de rug zich dicht bij de maximale buiging bevindt (rode pijlen).

### Test veilig ruggebruik met de BodyGuard

Bij een aantal standaard handelingen wordt beoordeeld in welke mate de rug in de buurt de maximale buiging wordt belast (zie afb. 2). Dit is het risicogebied voor rugklachten. De BodyGuard laat je met een grafiek precies zien hoe veilig je je rug beweegt.

In afbeelding 2 wordt daarvan een veel voorkomend voorbeeld gegeven. In deze grafiek zie je veel maximale



Afb. 3. Vervolgens laat de Instructeur een voorbeeld zien van meting met de BodyGuard bij iemand die dezelfde handelingen verricht met de GHT en maakt hiermee duidelijk hoe je met GHT onder de alarmgrens en ver van de maximale buiging kunt blijven. In de afb. ziet u hoe de rug ver van de maximale buiging en rode lijn blijft bij dezelfde handeling als in afb. 2 (groene pijlen).

buigbelastingen waardoor de rugklachten in stand worden gehouden. Als dit onveilige ruggedrag niet verandert kunnen rugklachten ook niet overgaan.

In afb. 3 zie je een BodyGuard grafiek met veilig ruggedrag met de STEP GewichtHeffersTechniek (GHT) bij dezelfde handeling. De buiging van de rug blijft onder de alarmbuiging en flink ver weg van de maximale buiging. Zo belast je je rug veilig.

**Meld je voor de gratis rugtest aan bij STEP Nederland**

