

Beweglichkeits-Check (sitzend)

Spezifische Ziele

Erkennen bzw. Beseitigen von Beweglichkeitsdefiziten bzw. Einschränkungen der Dehnfähigkeit („Muskelverkürzungen“).

Inhalte

- Gradgenaue Messung der Beweglichkeit in unterschiedlichen Körperarealen in sitzender und stehender Position mit dem Messsystem „mobeefit“
- Auswertung mittels alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte
- Bewertung der Symmetrie, Ermittlung eines Beweglichkeits-Profiles
- Vermittlung individueller Dehnübungen
- Ergebnisse und individuelle Empfehlungen digital verfügbar

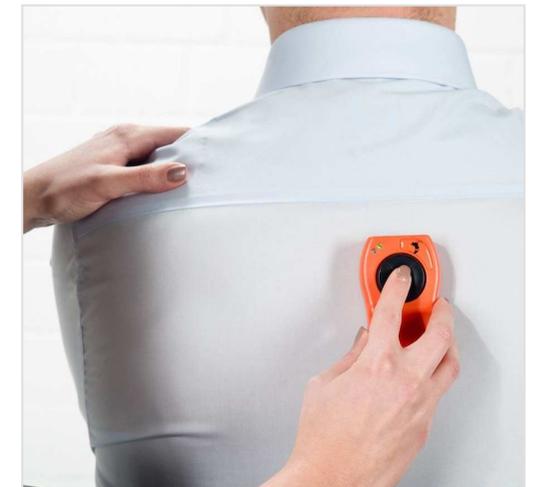
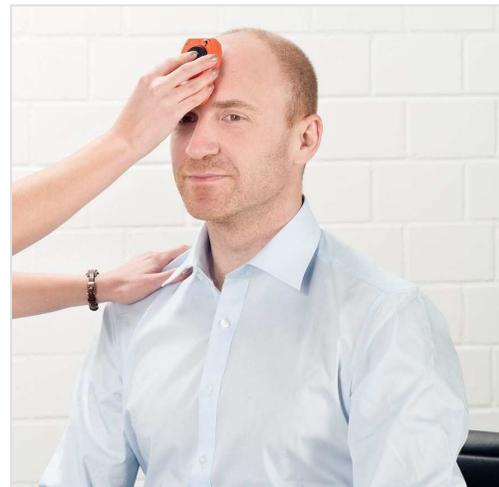


Zeitbedarf

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmenden pro Stunde

Organisation

- Platzbedarf: $\geq 4 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V
- Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen; möglichst 1 Stuhl/Hocker ohne Armlehnen und nicht drehbar (falls verfügbar)



Beweglichkeits-Check (sitzend)

Hintergrund

Beweglichkeit ist eine wichtige Voraussetzung für Mobilität in jeder Lebenslage. Aus gesundheitlicher Sicht geht es dabei keineswegs um übermäßige „Biegsamkeit“, sondern um normale (sog. physiologische) Gelenkradien. Im Mittelpunkt der Beurteilung steht die Dehnfähigkeit der Muskulatur, die auch Einfluss auf die Körperstatik nimmt: Eine ausreichende Dehnfähigkeit sorgt – im ausgewogenen Zusammenspiel mit der Muskelkraft – für eine aufrechte Haltung und eine harmonische Gelenkbelastung. Umgekehrt wirken sich „Muskelverkürzungen“ ungünstig auf die Rücken- und die Gelenkgesundheit aus.

Ablauf

Getestet werden Muskel- und Gelenkbereiche, die typischerweise zu „Verkürzungen“ neigen. Die Messungen werden in sitzender (Schulter-Nacken-, Rumpf- und Brustmuskulatur) bzw. stehender Position (beinrückseitige Muskulatur) vorgenommen und können in normaler Business- bzw. Arbeitsbekleidung durchgeführt werden.

① Bequeme Kleidung empfehlenswert

Ergebnisse

Die Einzelmessungen werden anhand alters- und geschlechtsspezifischer Normwerte ausgewertet und zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst. Dabei werden auch die Symmetrie im Rechts-Links-Vergleich sowie die Harmonie der Beweglichkeit in unterschiedlichen Körperarealen bewertet. Auf Basis dieser Ergebnisse erhalten die Teilnehmenden individuelle Übungsprogramme und Tipps zur gezielten Verbesserung bzw. zum Erhalt ihrer Beweglichkeit.

