

Beweglichkeits-Check (liegend)

Spezifische Ziele

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

Inhalte

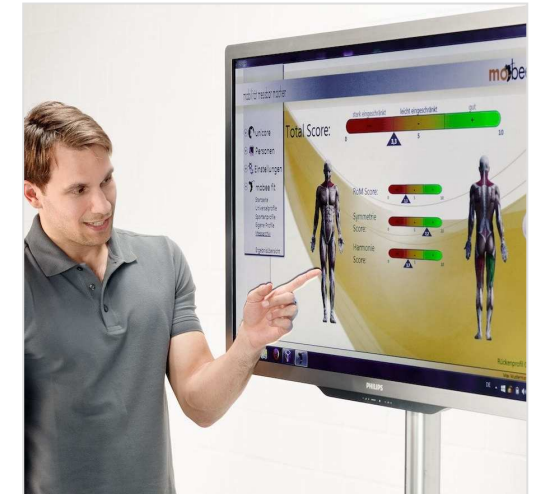
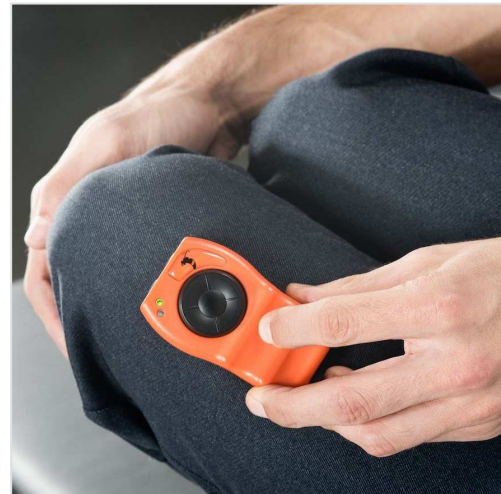
- Gradgenaue Messung der Beweglichkeit in unterschiedlichen Körper- bzw. Muskelarealen mit dem Messsystem „mobee fit“
- Auswertung mittels alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte
- Bewertung der Symmetrie, Ermittlung eines Beweglichkeits-Profiles
- Vermittlung individueller Dehnübungen
- Ergebnisse und individuelle Empfehlungen digital verfügbar

Zeitbedarf

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmenden pro Stunde

Organisation

- Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V
- Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen



Beweglichkeits-Check (liegend)

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 von Muskeln und Sehnen, 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 auf einer Untersuchungsliege vorgenommen. Überprüft werden die Areale der Schulter- und Nacken-, Rumpf-, Brust- und beintrückseitigen Muskulatur. Die Messungen können in bequemer Alltags- bzw. Businessbekleidung durchgeführt werden (kein Rock).

① Bequeme Kleidung erforderlich, Messungen erfolgen im Liegen

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. Die Teilnehmenden erhalten individuelle Übungsprogramme und Tipps zur gezielten Verbesserung bzw. zum Erhalt ihrer Beweglichkeit.

