

## Beweglichkeits-Check (Basic)

### SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen bzw. Beseitigen von Beweglichkeitsdefiziten bzw. Einschränkungen der Dehnfähigkeit der Muskulatur

### INHALTE:

- gradgenaue Messung der Beweglichkeit in unterschiedlichen Körper- bzw. Muskelarealen
- Auswertung mittels alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte
- Bewertung der Symmetrie, Ermittlung eines Beweglichkeits-Profiles
- Ausgabe individueller Dehnübungen
- QR-Code: Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

### SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Bequeme Kleidung erforderlich

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

### ORGA:

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

**PRÄVENTIONS-  
PRINZIP:**  
Vorbeugung  
und Reduzierung  
spezieller  
gesundheitlicher  
Risiken



## Beweglichkeits-Check (Basic)

### HINTERGRUND:

Beweglichkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die **Mobilität** in jeder Lebenslage. Ob im Alltag, bei der Arbeit oder in der Freizeit – überall profitiert man von einem uneingeschränkten, beschwerdefreien **Bewegungsvermögen**. Aus gesundheitlicher Sicht geht es dabei keineswegs um eine 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 auf einer Untersuchungsfläche vorgenommen. Überprüft werden die Areale der Schulter- und Nacken-, Rumpf-, Brust- und beinrückseitigen Muskulatur. **Die Messungen können in bequemer Alltags- bzw. Businessbekleidung durchgeführt werden.** Die Messdaten werden per Bluetooth an den Computer zur Auswertung übertragen.

### 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 Teilnehmer individuelle Übungsprogramme und Tipps zur gezielten Verbesserung bzw. zum Erhalt ihrer Beweglichkeit.

