

Beweglichkeits - Check (Office)

SPEZIFISCHE ZIELE:

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

INHALTE:

- gradgenaue Messung der Beweglichkeit in unterschiedlichen Körperarealen in sitzender und stehender Position
- 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: $\geq 4 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V

Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen

möglichst 1 Stuhl ohne Armlehnen, nicht drehbar (falls verfügbar)



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



Beweglichkeits-Check (Office)

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 in sitzender (Schulter-Nacken-, Rumpf- und Brustmuskulatur) bzw. stehender Position (beinrückseitige Muskulatur) vorgenommen. **Alle Messungen können in normaler Business- bzw. Arbeitsbekleidung durchgeführt werden.** Die Messdaten werden per Bluetooth an den Computer 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.

