



T
Die
Techniker

Gesundheitsmodul

Beweglichkeits-Check

Beim Beweglichkeits-Check steht die Dehnfähigkeit im Mittelpunkt. Dabei werden insbesondere die Muskeln unter die Lupe genommen, die zu eingeschränkter Dehnfähigkeit („Muskelverkürzung“) neigen.

Insgesamt werden vier Einzeltests zu besonders relevanten Muskelarealen durchgeführt:

- Schulter-Nacken-Muskulatur
- Ischiocrurale Muskulatur (Beinrückseite)
- Rückenmuskulatur
- Brust-Schulter-Muskulatur

Alle Tests werden in sitzender Position durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten mit der Auswertung Dehnübungen zur gezielten Förderung der Beweglichkeit.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten

Platzbedarf circa 4 bis 6 m²

Ausstattungsbedarf 2 Stühle, 1 Tisch

Stromanschluss 230 V

Was wird gemacht?

- Messung der Beweglichkeit in unterschiedlichen Körperarealen
- Auswertung mittels alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte
- Bewertung der Symmetrie
- Empfehlung individueller Dehnübungen

