

fit at work

mobee fit

Analyse der
muskulären Bewegungsfähigkeit

*für die Gesundheit
und Leistungsfähigkeit
Ihrer Mitarbeitenden*



DER BEWEGUNGSAPPARAT

mobee fit Mobilitätsmessung

In der heutigen Arbeitswelt ist eine langfristige Gesundheit des Stütz- und Bewegungsapparates in allen Altersgruppen ein wichtiges Thema für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

mobee fit analysiert sensorgestützt die Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen und deckt Defizite sowie Asymmetrien auf.

Dank leicht verständlicher Verlaufskontrolle und individueller Übungsempfehlungen bildet es eine ideale Grundlage für beweglichkeitsfördernde Maßnahmen zur Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen. *Durchführung in Alltagskleidung möglich.*

Mit **mobee fit**

- ➔ Defizite und Asymmetrien relevanter Muskelgruppen aufdecken
- ➔ Zusammenhänge zum individuellen Bewegungsverhalten erkennen
- ➔ Problembewusstsein für gesundheitliche Risiken schaffen
- ➔ Individuelle Übungsanleitungen erhalten
- ➔ Zeitaufwand pro Mitarbeiter: 20 Minuten



DER BEWEGUNGSAPPARAT

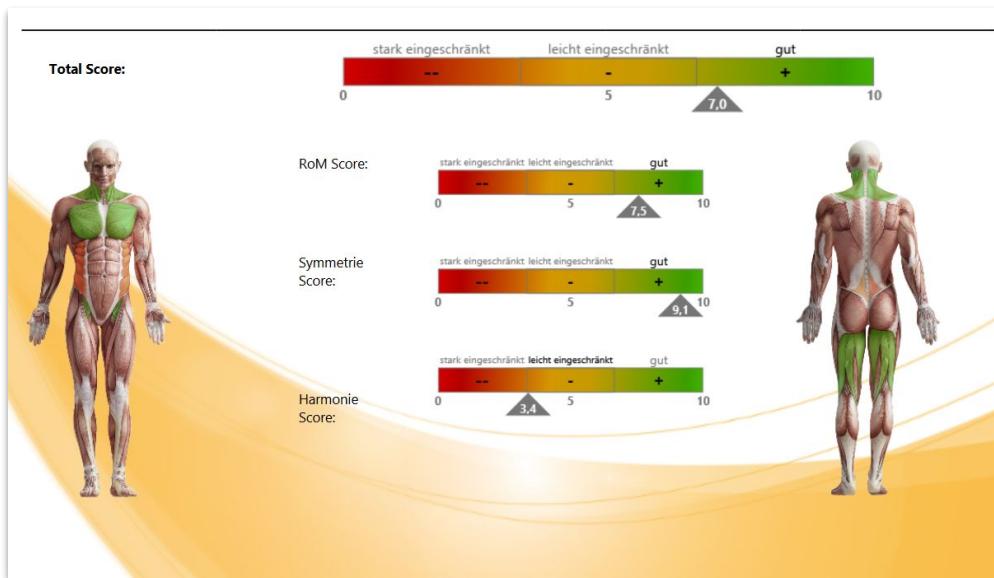
schon gewusst?

Positive Effekte der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

"Fit im Job - fit für den Erfolg"

Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind die Basis für wettbewerbsfähige und wettbewerbsstarke Unternehmen.





Die Testergebnisse werden von unseren Trainern direkt mit der Testperson besprochen.

≡ ⌂ ⌃ mobee fit

Schulter-Nacken-Muskulatur

Beweglichkeit links: 106°

Beweglichkeit rechts: 107°

Schulter-Nacken-Muskulatur

Die Schulter-Nacken-Muskulatur besteht aus einer Vielzahl von Muskeln, die für die Bewegungen und die Körperhaltung in diesem Bereich verantwortlich sind. Zu diesem Muskelsystem gehört auch der M. Trapezius (Kapuzenmuskel), dessen oberer Anteil (pars descendens) u.a. für die Elevation der Arme (Anheben über Kopf) im Schultergelenk, der Lateralflexion (Seitneigung) des Kopfes sowie seiner Rotation mitverantwortlich ist.

Gerade in diesem Muskelareal kommt es häufig zu Verspannungen, insbesondere bei Personen mit sitzenden Tätigkeiten und mangelndem Bewegungsausgleich. Dies führt in der Konsequenz auch zu Beweglichkeitseinschränkungen, die mit dem gewählten Rotations-Test im Seitenvergleich erfasst werden sollen.

Der Test besitzt somit hohe Relevanz gerade für Sitzmenschen und Personen mit belastenden Tätigkeiten im Schulterbereich (v.a. Überkopf-Arbeiten). Zu berücksichtigen sind ferner Verspannungen aufgrund psychischer Belastungen, da sich die Schulter-Nacken-Muskulatur typischerweise als Projektionsfeld der Psyche äußert.



Beinrückseite dehnen im Sitzen			
Mit dieser Übung dehnen Sie die Beinrückseite			
 <p>Ausgangsposition: Setzen Sie sich an die vordere Stuhlkante und strecken Sie ein Bein nach vorne. Das andere Bein bleibt aufgestellt. Nehmen Sie die Hände hinter den Rücken und ziehen Sie den vorgestellten Fuß etwa rechtwinklig an.</p>			 <p>Bewegungsausführung: Lehnen Sie den aufgerichteten Oberkörper nach vorne, bis Sie ein deutliches Dehngefühl im ausgestreckten Bein spüren. Besondere Hinweise: Das Knie des vorderen Beins bleibt stets gestreckt.</p>
Wiederholungen 4	Dauer 15 Sek	Häufigkeit pro Woche 1	Kommentare
Beinrückseite dehnen im Stehen			
 <p>Ausgangsposition: Setzen Sie ein Bein gestreckt mit der Ferse auf einer Erhöhung (z.B. Treppenstufe oder Kiste) ab. Der Fuß ist etwa rechtwinklig angezogen, der Oberkörper gerade.</p>			 <p>Bewegungsausführung: Beginnen Sie nun, den Oberkörper allmählich nach vorn zu kippen, bis Sie die Dehnung in der Oberschenkelrückseite spüren. Besondere Hinweise: Achten Sie besonders darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und Sie keinen Buckel machen.</p>
Wiederholungen 4	Dauer 15 Sek	Häufigkeit pro Woche 1	Kommentare

Es werden individuelle Übungsempfehlungen
für´s Büro und zu Hause mitgegeben.

*Übrigens: Alle gewonnenen Daten werden per Email oder
QR-Code direkt an die Testperson weitergeleitet und
datenschutzkonform gespeichert.*



Ihre Möglichkeiten zur Umsetzung mit



● **Gesundheitstag**

Eingangsmessung → gesundheitliche Risiken aufzeigen → Individuelle Übungsempfehlung
→ Workshops zur direkten Umsetzung der gewonnenen Ergebnisse

● **½ Jahresprogramm**

Eingangsmessung → bedarfsgerechte Maßnahmen → Abschlusstest und Ergebnisanalyse

● **Jahresprogramm**

Eingangsmessung → bedarfsgerechte Maßnahmen → Re-Test und Ergebnisanalyse →
Eigenverantwortungsphase → Abschlusstest

Individuelle Angebote bzgl. Dauer, Inhalt, Zielgruppe gerne auf Anfrage

***Unser qualifiziertes Trainerteam hat langjährige Erfahrung
und ist nach § 20 SGB V zertifiziert.***

Diese o.g. Leistungen sind nach § 3 Nr. 34 EStG steuerfrei.





**Legen Sie
J E T Z T
los!**

Kontaktieren Sie uns noch heute und tun Sie Ihren Mitarbeitenden und Ihrem Unternehmen etwas Gutes!

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch bei Ihnen vor Ort.

Tilman Siebert

Geschäftsführer

Mobil: 0178/5628393

Mail: t.siebert@der-bewegungsapparat.de

Heike Bleicher

Standortmanagerin Stuttgart

Mobil: 01520/2473381

Mail: h.bleicher@der-bewegungsapparat.de



DER BEWEGUNGSAPPARAT