

IKK Fitcheck – Beweglichkeit

Übersichtliche Darstellung der Ergebnisse

Ermittlung des körperlichen
Bewegungsumfangs

Übergeordnete Ziele:
Fehlhaltungen erkennen
und vorbeugen

Grundlage für einen
beschwerdefreien Alltag



Spielerisch leicht ins Auto einsteigen, auf den Bürgersteig kommen oder sich schmerzfrei nach etwas bücken – Beweglichkeit spielt in unserem Alltag eine sehr wichtige Rolle. Was im jungen Alter als völlig normal betrachtet wird, stellt den Körper mit zunehmendem Alter vor immer größere Probleme. Aber: Auch reife Muskeln und Gelenke können beweglich sein oder es wieder werden!

Ziele des IKK Beweglichkeits-Checks

Ein computergestütztes Analyseverfahren ermöglicht das Messen des Bewegungsumfangs (Range of Motion) einzelner Gelenke und Muskelareale. Dazu zählt nicht nur die Schulter-/Nacken-Muskulatur, sondern auch die besonders zur Verkürzung neigende Brust- und Beinmuskulatur. Unter Berücksichtigung alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte lässt sich die Gelenkbeweglichkeit schnell sowie präzise erfassen. Die Messergebnisse decken individuelle Bewegungsmuster auf und dienen als Grundlage für eine Beratung zum Thema Körperhaltung und Rückengesundheit. Insgesamt sind für den IKK Beweglichkeits-Check (Messung, Auswertung und individuelle Beratung) 20 Minuten pro Person vorgesehen. Der IKK Beweglichkeits-Check sollte in Kleidung durchgeführt werden, die das volle Bewegungsausmaß der großen Gelenke gewährleistet.