



## Beweglichkeitsanalyse

Bewegungsradius  
ermitteln

Fehlhaltungen erkennen

Beschwerdefreiheit  
fördern

Problemlos ins Auto einsteigen oder sich schmerzfrei nach etwas bücken – Beweglichkeit spielt in unserem Alltag eine sehr wichtige Rolle.

In der heutigen Zeit kommt es häufig schon in jungen Jahren, beispielsweise durch langes Sitzen, zu einer Verkürzung der Muskulatur und einer eingeschränkten Beweglichkeit. Zudem wird der Körper mit zunehmendem Alter ohnehin vor immer größere Herausforderungen gestellt. Die gute Nachricht: Muskeln und Gelenke können wieder beweglich werden. Bereits mit wenigen gezielten Impulsen lässt sich eine spürbare Verbesserung erzielen. Hier lautet das Stichwort Kontinuität.

### Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Flexibel, fit und gesund

Wir bieten Ihnen ein computergestütztes Analyseverfahren, das das Messen des Bewegungsumfangs einzelner Gelenke und Muskelareale ermöglicht. Dazu zählt neben der Schulter-/Nacken-Muskulatur 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 Bewegungsmuster auf und dienen als Grundlage für eine individuelle Beratung zum Thema Körperhaltung und Beweglichkeit. Unser IKK-Beweglichkeits-Check (Messung, Auswertung und individuelle Beratung) dauert ca. 20 Minuten pro Teilnehmer. Um genaue Ergebnisse zu erzielen, sollten Ihre Mitarbeiter beim Check Kleidung tragen, die das volle Bewegungsausmaß der großen Gelenke ermöglicht.

IKK Südwest  
66098 Saarbrücken  
Telefon: 06 81/38 76-1000  
E-Mail: [service@ikk-sw.de](mailto:service@ikk-sw.de)  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

  
IKK  
Südwest

  
JOBaktiv  
Gesund arbeiten