

## **Vorstellung der Mobefit Beweglichkeitsanalyse**

### *Das Bewegungspotential entdecken – Der individuelle Check-up*

Bewegungsqualität ist ein wesentlicher Bestandteil um gerade im Arbeitsalltag die Verletzungsgefahr zu reduzieren und ein optimales, ergonomisch korrektes Verhalten zu ermöglichen. Mobefit zeigt Bewegungseinschränkungen und muskuläre Dysbalancen auf, die das Erlernen von Bewegungen erschweren (z.B. richtiges Heben, Tragen oder Sitzen). Zudem hilft das softwaregestützte Messverfahren die Körperwahrnehmung zu verbessern und Einschränkungen im Bewegungsapparat zu identifizieren, welche sich negativ auf die Körpermechanik auswirken.

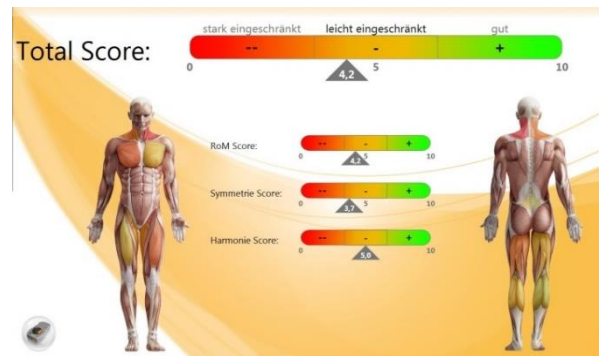
Beweglichkeit zählt neben Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit zu den sportmotorischen Grundeigenschaften. In vielen Sportarten ist eine gute Beweglichkeit Voraussetzung für Leistung und Erfolg. Auch im Alltag ist sie maßgeblich von Relevanz. Man sollte eine zumindest „normale“ Beweglichkeit besitzen, um sich langfristig gesund und mobil halten zu können. Studien zeigen, dass die Beweglichkeit individuell unterschiedlich ausgeprägt ist. Sie ist auch abhängig vom Bewegungsverhalten. So können Bewegungsmangel oder einseitige körperliche Aktivitäten langfristig zu Beweglichkeitsverlusten oder sog. Muskelverkürzungen führen. Diese können auch ungünstigen Einfluss auf die Körperhaltung und die Statik der Gelenke ausüben. Auch ist davon auszugehen, dass die Beweglichkeit im Erwachsenenalter ohne entsprechende Gegenmaßnahmen sukzessive abnimmt. Mit regelmäßig durchgeführten Dehnübungen kann die Beweglichkeit gezielt verbessert bzw. langfristig erhalten werden.




Das individuelle Messprofil gibt sowohl über die Beweglichkeit insgesamt als auch über die Beweglichkeit bestimmter Körperregionen detaillierten Aufschluss. Die Einzeltests widmen sich den Muskelarealen und Körperregionen, die typischerweise zu mangelnder Dehnfähigkeit neigen bzw. – je nach Tätigkeit und Trainingsziel – besondere Relevanz besitzen.

Wenn einfache Bewegungen nicht in der Qualität ausgeführt werden können, für die unser Körper von Natur aus ausgelegt ist, dann sieht sich unser Gehirn gemeinsam mit dem Bewegungsapparat veranlasst, die fehlende Bewegungsqualität durch Kompensationsbewegungen auszugleichen.

## Analyse:

- **Total Score** = globaler Beweglichkeitsstatus
- **RoM Score** = Bewegungseinschränkungen
- **Symmetrie Score** = muskuläre Dysbalancen
- **Harmonie Score** = körpersegmentale Differenzen



Score	Aussage	Potentielle Ursachen für schlechten Score
RoM Score: 	Alters- und geschlechtsspezifische Einordnung der Messwerte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsmangel</li> <li>• Schmerz</li> <li>• Stress</li> </ul>
Symmetrie Score: 	Analyse der Messwerte im Rechts-Links-Vergleich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einseitige Alltagsmotorik</li> <li>• Muskuläre Dysbalancen</li> <li>• Sportartspezifisches Training</li> </ul>
Harmonie Score: 	Beachtung ungleichmäßiger Verteilung der Beweglichkeit (z.B. Beinstrecker grün und Beinbeuger rot)	Siehe Symmetrie

## Einzelauswertungen:

Differenzierte Betrachtung der verschiedenen Muskelgruppen im Seitenvergleich

- Einzelbewertung jeder Messung
- Gegenüberstellung der Messwerte im Seitenvergleich
- Direkte Vergleichbarkeit der Bewertungen untereinander durch Verwendung einer einheitlichen Skala
- Unterstützung des Trainers durch optional aufrufbare Zusatzinformationen



**Vergleich zweier Messzeitpunkte:**

Direkter Vergleich zweier Messzeitpunkte im Hinblick auf Gesamtbeweglichkeit inkl. der Dimensionen Range of Motion, Symmetrie und Harmonie



### Trendanalyse - Vergleich mehrerer Messzeitpunkte:

- Globaler Trend: Entwicklung der Gesamtbeweglichkeit inkl. der Dimensionen Range of Motion, Symmetrie und Harmonie
- Entwicklung jeder Einzelmessung als Trenddiagramm

