

Mobility Check

*„Wie beweglich bist Du?
Dein Beweglichkeitscheck“*

Mazlum Demirci & Team



Beweglichkeit & Gesundheit

Die Beweglichkeit – oder Mobility – ist neben Fitness eine wichtige Grundlage für einen gesunden Körper, Verminderung von Verletzungsrisiken und alltägliche Bewegungsabläufe.

Häufig vernachlässigen wir im Alltag die Erhaltung und Förderung unserer Mobilität und die Flexibilität unseres Körpers nimmt ab. Nicht ohne Folgen. Fehlende Mobilität, oder auch Immobilität genannt, nimmt in unserer Gesellschaft hinsichtlich der Muskel- Skelett – Erkrankungen immer mehr zu. Die Zahlen sprechen für sich: „Rückenschmerzen verursachen einen volkswirtschaftlichen Schaden von 49 Milliarden pro Jahr“.

Gerade mit zunehmenden Alter ist Mobilisationstraining noch wichtiger geworden. Mazlum und Team haben einen Beweglichkeitstest entwickelt, indem eine Diagnostik entwickelt, indem die wesentlichen Muskelgruppen im Arbeitsalltag für sitzende bzw. stehende Tätigkeiten als Ursache für muskuläre Dysfunktionen erkannt und durch individuell-gesteuerte Übungen in kürzester Zeit effektiv beseitigt werden.

Intro

Drei Phasen für die Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz:

- 1. Bewegungsscheck:** Ist-Wert-Bestimmung
- 2. Trainingscheck:** Personal Training für die Mobilisation
- 3. Bewegungsscheck:** Vergleichswert Analyse aus der Ist-Wert-Bestimmung



Dozent

Mazlum Demirci & Team
Standort Bremen

Master Education: Sport und Politik-Wirtschaft
staatlich-zugelassener Sportmediziner, Fasziexperte
Einsatzgebiet: Bremen, Hamburg & Niedersachsen



Intro

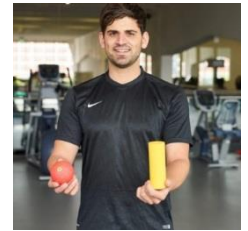
1.1. Screening:
2. Ist-Wert-Bestimmung

2 - 3 Wochen individuelle Trainingsphase

1.2. Trainingscheck:
2. Individuelle Trainingsbetreuung, Beweglichkeit durch Bewegung

2 - 3 Wochen individuelle Trainingsphase

1.3. Screening:
2. Vergleichswert Analyse aus der Ist-Wert-Bestimmung



Mazlum Demirci &
Team
Standort Bremen

Master of Education:
Sport und Politik-
Wirtschaft
staatlich zugelassener
Sportmediziner,
Faszienexperte

Einsatzgebiete:
Bremen, Hamburg &
Niedersachsen

Ablauf Mobility Check

- **Individuell: 30 Min./Mitarbeiter*in**

*(Die Reihe beinhaltet drei einzelne Termine der Teilnehmer*innen individuell mit Testungen, Beratungen und Übungsanleitungen zur Verbesserung der Mobilisation)*

- Begrenzt bis 15 Mitarbeiter*innen

- Screening:

- 1. Toe Touch – Berühre Deine Fußspitzen:**

(kein Teilergebnis → Endergebnis)

- 2. Shoulder Mobility * – Bringe die Fäuste zusammen:**

(Teilergebnis aufgrund der zwei Körperseiten)

- 3. Wall Angel * – Strecke Deine Arme:**

(Teilergebnis aufgrund der zwei Körperseiten)

* Aus dem Teilergebnis wird für das Endergebnis immer der schlechtere Wert genommen.

Aussagefähigkeit der Testungen

- **Bewertungskriterien:** Drei Punkte System (siehe Bewertungsbogen)
- **3 Punkte:** Perfekte Bewegungskombination
- **2 Punkte:** Ausführung mit Kompensationsbewegungen und Ausführungsdefiziten
 - *Asymmetrie: 2 Punkte (Rechts = 3 oder 2, Links = 3 oder 2)*
- **1 Punkt: Dysfunktion:** Unfähigkeit, komplettes Bewegungsmuster auszuführen
 - *Asymmetrie/Dysfunktion: 1 Punkt (Rechts = 2 oder 1, Links = 2 oder 1)*
- **0 Punkte:** Auftreten von Schmerzen im Verlauf der Bewegung = Abbruch der Testung !
 - *(Unabhängig von der eventuellen Perfektion der Bewegung)*

Bewertungsbogen

Wie beweglich bist Du?

Dein Beweglichkeitscheck



Vorname, Name.....

Alter..... Geschlecht: m w

Dominante Hand, Fuß (R/L)

Ausfall während der Trainingsphase.....

Muskel-Skelett-Erkrankungen in den letzten drei Monaten:

.....

1. SCREENING (Start)

Datum.....

	TEILERGEBNIS	ENDERGEBNIS	ANMERKUNGEN
TOE TOUCH- Berühre Deine Fußspitzen			
SHOULDER MOBILITY - Bringe die Fäuste zusammen	R: L:		
WALL ANGEL TEST - Strecke Deine Arme	R: L:		
Gesamtergebnis:			

2. SCREENING (Ende)

Datum.....

	TEILERGEBNIS	ENDERGEBNIS	ANMERKUNGEN
TOE TOUCH- Berühre Deine Fußspitzen			
SHOULDER MOBILITY - Bringe die Fäuste zusammen	R: L:		
WALL ANGEL TEST - Strecke Deine Arme	R: L:		
Gesamtergebnis:			

Beratung:

Jede/Jeder Mitarbeiter*in erhält einen Bewertungsbogen für die komplette Dauer. Das Individuelle Training besteht aus Mobilitäts- und Faszienübungen. Die Mitarbeiter*innen werden mit einem Übungsrepertoire ausgestattet, welches sie in ihrem Alltag integrieren können.



Deine Übungen:

.....

.....

Weitere Informationen

Organisatorisches:

Raumanforderung: Ein geschlossener Raum.

Sonstiges: Jeder/s Betrieb/Unternehmen wird mit einem Blackroll Set (Blackroll Standard, Blackroll Mini, Duoball, Ball Ø 8 cm) ausgestattet.

Alle 3 Termine vor Ort werden vor Beginn der Umsetzung festgelegt.

Material:

Poster:
Ergonomie Rückenmobilisation
(optional)

Rückenmobilisation Übungen für den Arbeitsplatz

Schultertreiben
Mobilisieren der Schulter nach hinten.
Elektrische Leitungen lassen sich über die Schulterhebel und -lagerung in ein Lagerung mit großer Bewegungsfreiheit bewegen.
Die Brust, -schultern und -hals sind für die Übung 2 x 3-mal.

Schulteröffner - Öffnung der Schulter nach hinten und vorne.
Stellen Sie sich den Fuß, lassen Sie beide Arme nach vorne und legen Sie den Kopf zwischen die Schultern nach unten. Strecken Sie die Arme nach oben, umgeben Sie die Schultern mit den Händen. Ausdehnung über den Oberkörper nach hinten, strecken Sie die Arme mit leicht angewinkelten Ellenbogen vor und zurück. Strecken Sie die Übung 2 x 3-mal, eine lockere, flache Bewegung über die Arme hinweg.

Kirschen prüfen
Öffnung der Hüften und -beckenbodens.
Stellen Sie sich gerade hin, lassen Sie einen Arm nach hinten und strecken Sie den Arm bis zum Ende. Lassen Sie den Kopf nach unten, gegen die Brust, gegen die Hüften und den Beckenboden. Strecken Sie die Übung 2 x 3-mal.

Oberkörper-Rotation - Windmühle
Mobilisieren der Brust.
Stellen Sie sich gerade hin, gehen Sie auf die Knie, lassen Sie die Arme nach unten, gegen die Brust, gegen die Hüften und den Beckenboden. Strecken Sie die Übung 2 x 3-mal.

„Hinsitzen - doch nicht“
Entlastung der Arme.
Stellen Sie sich zuerst gerade hin, dann knien Sie auf die Knie, strecken Sie den Oberkörper nach unten, gegen die Brust, gegen die Hüften und den Beckenboden. Strecken Sie die Übung 2 x 3-mal.

Nacken
Öffnung der Schulter und -beckenbodens.
Drücken Sie sanft mit einer Schulter und die Hand in Richtung Hüfte, gegen die Brust, gegen die Hüften und den Beckenboden. Strecken Sie die Übung 2 x 3-mal.

Hüftbeuger, Achillessehnen und tieferer Rückenmuskulatur
Mobilisierung.
Stellen Sie sich auf die Knie, lassen Sie die Arme nach unten, gegen die Brust, gegen die Hüften und den Beckenboden. Strecken Sie die Übung 2 x 3-mal.

Auf Zehenspitzen
Öffnung der Hüften und -beckenbodens.
Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, lassen Sie den Oberkörper nach unten, gegen die Brust, gegen die Hüften und den Beckenboden. Strecken Sie die Übung 2 x 3-mal.

hkk KRANKENKASSE
Mit freundlicher Unterstützung von Anikó Blum und Maxim Demich

Kontakt



hkk Krankenkasse

Martinstraße 26

28195 Bremen

Tel. 0421 3655-1303

Fax 0421 3655-3700

info@hkk.de

hkk.de

Mazlum Demirci

Alfred – Faust Str. 18

28277 Bremen

Tel. 0172 34 97 850

info@md-hp.de

www.md-healthperformance.de