

mobee fit

mobee fit ist ein innovatives System zur Erfassung der menschlichen Beweglichkeit – und noch viel mehr! Die Verwendung höchst präziser Sensortechnik ermöglicht es Ihnen, den Beweglichkeitsstatus exakt und reproduzierbar zu erheben. Hierbei handelt es sich um eine individuelle Messung.

Inhalte

Themenbereiche: Bewegung + Ergonomie
Mit mobee fit® wird in wenigen Minuten die Beweglichkeit in allen gefährdenden Regionen des Körpers gemessen.
Im Anschluss an die Messung werden individuelle Handlungsempfehlungen zur Verbesserung der momentanen Situation gegeben. Die Handlungsempfehlungen befassen sich mit Mobilitäts- und Stabilitätsübungen (auch Faszienübungen) zur Präventions- und Interventionsmaßnahme.
Eingeschränkte oder asymmetrische Beweglichkeit können die Folgen eines einseitigen Bewegungsalltags, mangelnder Bewegung oder psychischem Stress sein. Diese Einschränkungen können Mitarbeiter in nahezu allen Arbeitsbereichen betreffen.
Folgende Körperregionen können über das mobee-fit Gerät gemessen:

- Schulter-Nacken-Muskulatur
- Hüftbeuger
- Beintrückseite
- Lumbale Rückenmuskulatur
- Adduktoren
- Wadenmuskulatur
- Beinstrecker
- Brustmuskulatur

Angebot

Es handelt sich hierbei um eine individuelle Messung, d.h. pro Mitarbeiter werden pro Körperregion 15 Minuten berechnet.

Beispiel:

Für eine Körperregion werden 15 Minuten berechnet.
Bei zwei Körperregionen: 30 Minuten/Mitarbeiter

Dozent

Name: Mazlum Demirci

Qualifikationen:

M. Ed: Sport, Politik-Wirtschaft

staatlich-anerkannter Sportmediziner

Sportwissenschaftler

Faszienexperte

Organisation

Benötigte Materialien:

- 2-3 Stühle

- 1 Tisch

- Steckdosenleiste --> mind. 3-Fach

- wenn möglich, einen funktionsfähigen Farbdrucker, damit die Ergebnissicherung ausgedruckt werden kann

- Raumausstattung:

Eine Räumlichkeit ist ausreichend

