

Faszien-Check für Vielsitzer



Gesundheitsmodul

Inhalt des Gesundheitsmoduls Faszien bedeuten Beweglichkeit und Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität. Langes Sitzen, einseitige Körperhaltungen am Arbeitsplatz und mangelnde Bewegung schränken sowohl die Beweglichkeit als auch die Lebensqualität stark ein. Die Folgen sind u. a. Immobilität durch verklebte Faszien, Fehlhaltungen und körperliche Beschwerden.

Zur Bewertung des aktuellen Faszien-Status werden ausgewählte Faszien- und Beweglichkeitstests durchgeführt. Im Mittelpunkt steht dabei die Analyse der durch das viele Sitzen betroffenen Faszienketten und die Bewertung der standardisierten Bewegungsabläufe im Arbeitsalltag.

Was wird gemacht? Die Daten werden in einem persönlichen Profil erfasst und bilden die Basis für die sofortige Einschätzung der Ergebnisse und konkrete Empfehlungen – zum Beispiel für ein individuelles Trainingsprogramm mit und ohne Hilfsmittel. Dabei steht vor allem die einfache Umsetzbarkeit der Übungen direkt am Arbeitsplatz oder im Home-Office im Vordergrund.

Abschließend wird in einer 1:1-Trainingssituation mit direktem Trainingsfeedback das empfohlene und auf den Arbeitsplatz abgestimmte Faszientraining gemeinsam umgesetzt. Die Methodik und die Intensität des Trainings werden dabei individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt und leiten zu einem gesundheitsbewussten Sitzverhalten an.

Inhalte

- Individuelle Beratung zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Ableiten eines individuellen Trainingsplans in Form von Übungen am Arbeitsplatz oder für zu Hause

Hinweise zur Durchführung

Mess- und Beratungszeit pro Person: 20 Minuten

Platzbedarf: ca. 10-15 m²

Ausstattungsbedarf: 3 Stühle, 1-2 Tische

Stromanschluss: 230 V

Dieses Modul kann auch online durchgeführt werden. Die Mess- und Beratungszeit verlängert sich dann auf 30 Minuten pro Person. Technische Voraussetzungen sind ein PC/Notebook/Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie ein Internetzugang. Der Zugang erfolgt über Google Chrome, Microsoft Edge oder die Microsoft Teams-App. Die Terminbuchung kann ebenfalls online vorgenommen werden.