

Motio Gesundheits-Checks

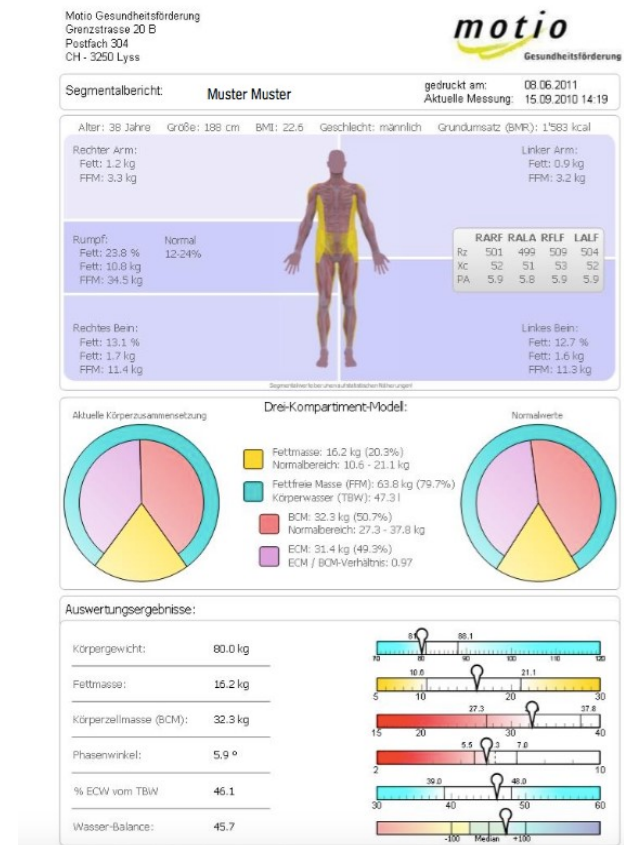
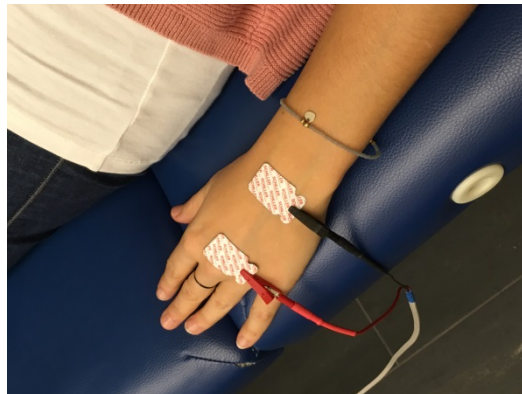
Welchen Nutzen haben Sie davon?

Gesundheits-Checks dienen dazu, die persönlichen Ressourcen zu unterstützen, zu bewerten und zu fördern. Mit einem Eingangs-Check wird eine Standortbestimmung erstellt, welche als Grundlage für weitere Massnahmen dient. Zudem erhalten die Mitarbeitenden eine Rückmeldung zum eigenen Verhalten und Hinweise auf eine gesundheitsfördernde Verhaltensweise.

- ✓ Für Mitarbeitende in der Firma
- ✓ Für Firmenkunden
- ✓ Für Marketingaktionen an Messen, Events oder Ausstellungen

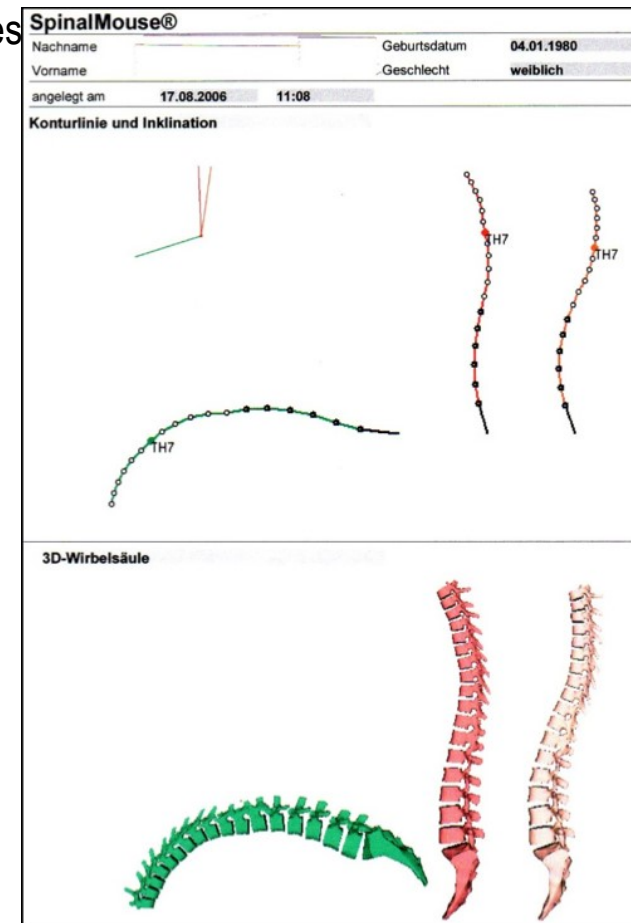
BIA Körperanalyse (Anteile Körperfett, Muskulatur und Wasser)

Im Liegen wird über Elektroden ein schwaches, nicht spürbares Stromfeld im Körper erzeugt, welches die unterschiedlichen elektrischen Leitfähigkeiten der verschiedenen Gewebetypen analysiert. Richtwert-Tabellen ermöglichen einen Vergleich der IST-Werte mit den SOLL-Werten von Körperfett, Muskelmasse und Wasser und dienen zur Abgabe einer Empfehlung.



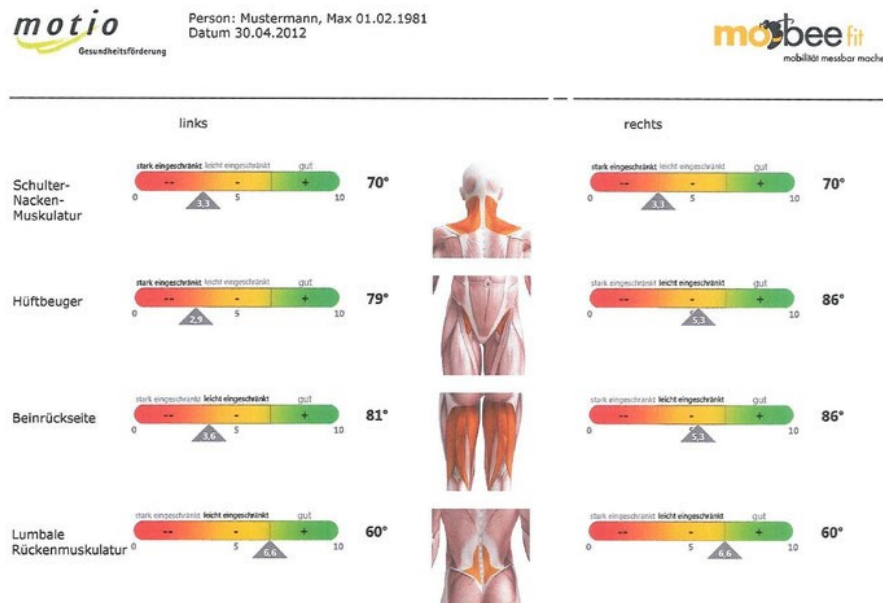
SpinalMouse Rücken-Check

Der Rücken-Check mit der SpinalMouse beinhaltet ein mechanisches Rückenscreening in aufrechter und gebeugter Haltung sowie einen Belastungstest. Gemessen werden Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Messung ist nicht-invasiv und die Testperson wird keinerlei Strahlung ausgesetzt.



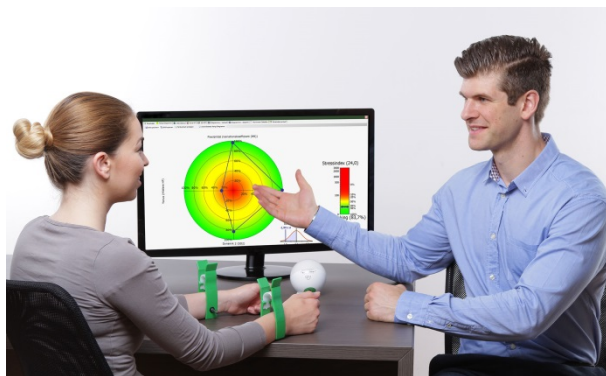
Mobee fit Beweglichkeits-Check

Mobee fit ist ein innovatives System zur Erfassung der menschlichen Beweglichkeit. Die Verwendung höchst präziser Sensortechnik ermöglicht es, den Beweglichkeitsstatus exakt und reproduzierbar zu erheben. Alle Messungen werden unter präventiven Gesichtspunkten bewertet und in Form von Ampeldiagrammen und Grafiken dargestellt.



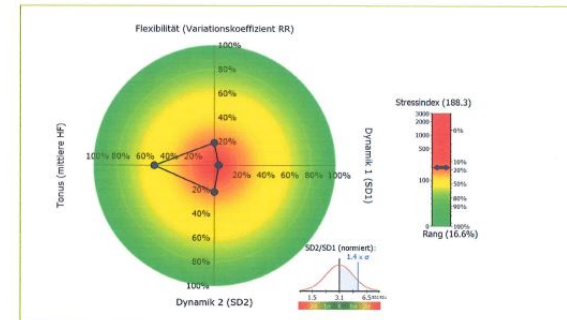
HRV-Messung (Stress-Check)

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist eine über EKG- oder Pulsmessung leicht zu bestimmende physiologische Größe mit hoher Aussagekraft über den aktuellen Zustand des autonomen Nervensystems (ANS). Dieses nicht willentlich zu beeinflussende Nervensystem ist für einen reibungslosen Ablauf vieler innerer Körperprozesse zuständig, von denen wir nicht viel mitkriegen. Das ANS regelt zum Beispiel ständig Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur, Verdauung und Stoffwechsel.



Messung: Kurzzeit-HRV 28.03.2018 16:25:24
Proband: Test Test, 08.02.1971

Ergebnis Kurzzeit-HRV Messung



Aktuelles Ergebnis			
	Wert	Einheit	Ranking
Flexibilität	4.5	%	18.8%
Dynamik 1 (SD1)	10.5	ms	3.8%
Dynamik 2 (SD2)	53.6	ms	22.1%
SD2/SD1 (normiert)	1.4	σ	8.6%
Tonus (mittlere HF)	70.7	1/min.	50.0%
Stressindex	188.3	Pkt.	16.6%

Bewertung
Die neurovegetative Flexibilität ist verringert. Die Anpassungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems ist deshalb zur Zeit eher eingeschränkt. Die Herzfrequenz ist geringfügig erhöht. Der Herzfrequenzverlauf ist insgesamt wenig dynamisch. Wünschenswert ist eine hohe Dynamik, um eine ausreichend schnelle Regulation sicherzustellen. Der Anteil an schnellen Herzfrequenzänderungen ist etwas zu gering. Der Stressindex ist deutlich erhöht. Da der Stressindex gut mit anderen Risikoscores korreliert, sollte ein möglichst niedriger Stressindex angestrebt werden.

MFT S3 Körperstabilitäts-Check

Der MFT S3 Körperstabilitäts-Check bewertet die Körperstabilität im Stehen auf einer instabilen Unterlage. Spezielle Sensoren registrieren kleinste Bewegungen auf der Standfläche. Die Testperson versucht durch gut koordinierte Ausgleichsbewegungen das Gleichgewicht über eine vordefinierte Zeitspanne zu halten.

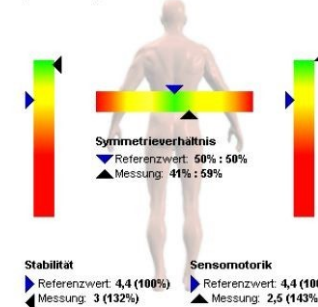


MFT S3 - Körperstabilitätstest

Vorname	Marc	Nachname	Brechbühl
Geschlecht	Männlich	Geburtsdatum	08.02.1971
angelegt von		angelegt am	22.03.2010

S3-Gesamtergebnis

genutztes Testprofil: Standard - Links/Rechts



Stabilität

Der MFT S3 Körperstabilitätstest® bewertet die Körperstabilität im Stehen auf einer instabilen Unterlage unter Berücksichtigung der Körpersymmetrie und der sensorimotorischen Regulationsfähigkeit. Ihr Messwert zeigt, dass ihre Körperstabilität bei dieser Diagnostik überdurchschnittlich gut war.

Ihr Körper wird unter anderem durch eine gut koordinierte Haltemuskulatur stabilisiert. Diese Körperstabilität stützt ihre Wirbelsäule, sichert ihre Gelenke und wirkt Belastungen entgegen, die auf den Körper während Bewegungen einwirken. Einseitige Beanspruchungen beeinflussen die Körperstabilität negativ und führen langfristig zu Beeinträchtigungen der Lebensqualität.

Tipp: Erhalten sie ihre Körperstabilität durch ein regelmäßiges, vielfältig ausgerichtetes Training des gesamten Körpers auf labilen bzw. instabilen Trainingsgeräten des MFT S3 Konzepts®. www.mft.at

Sensomotorik

Der MFT S3 Körperstabilitätstest® erhebt die Anzahl ihrer Ausgleichsbewegungen und deren Größe während der Messung. Ihr Messwert zeigt, dass Sie bei dieser Messung über eine überdurchschnittlich gute sensorimotorische Regulationsfähigkeit verfügen. Wie es sich derzeit darstellt, können Sie Gleichgewichtsansforderungen durch ein optimales Zusammenspiel ihrer Muskulatur sehr gut koordinieren.

Gute Bewegungskoordination gibt Ihnen Sicherheit im Alltag beim Meistern unvorhergesehener Situationen und stellt so eine wertvolle Unfallprophylaxe dar. Sie trägt aber nicht nur dazu bei, Bewegungen sicher und präzise, sondern auch ökonomisch auszuführen. Daher brauchen Sie weniger Energie für Ihre Bewegungen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wird positiv beeinflusst.

Symmetrie

Der MFT S3 Körperstabilitätstest® bewertet Bewegungsabweichungen von der Symmetrieebene bei der Rechts/Links-Erhebung und Abweichungen von der Frontalebene bei der Vor/Rück-Messung. Ihr Messwert zeigt, dass sie bei dieser Diagnostik weder die rechte (vordere) noch die linke (hintere) Körperhälfte besonders bevorzugt und somit verstärkt belastet haben.

Diese Ausgewogenheit der Belastung gilt als Voraussetzung für eine gesunde Beanspruchung der Wirbelsäule und aller Gelenke und verhindert so Überbelastungen und einseitige Abnützungen des passiven Bewegungsapparates.

Posturomed Körperstabilitäts-Check

Der Posturomed ist eine schwingend gelagerte Plattform, die hochoempfindlich auf kleinste Ausweichbewegungen des Körpers reagiert. Im Check werden die Ausweichbewegungen des Körpers aufgezeichnet und mittels eines Punktesystems bewertet.

Eine gute Balance und Körperbeherrschung ist ein wichtiger Grundstock eines verbesserten Wohlbefindens.



Handkraft-Check

Der Handkraft-Check bewertet die Stärke des Händedrucks. Die Griffstärke ist ein relativ einfach zu erhebender Parameter, der den muskulären Status des gesamten Organismus im Kleinformat widerspiegelt. Ein Mensch, der über eine funktionsfähige Muskulatur verfügt, gilt nicht nur als dynamisch und tatkräftig, sondern hat auch Aussichten, lange und bei guter Gesundheit zu leben. In etlichen Studien hat sich die Stärke des Händedrucks als aussagekräftiger Prognosefaktor erwiesen.



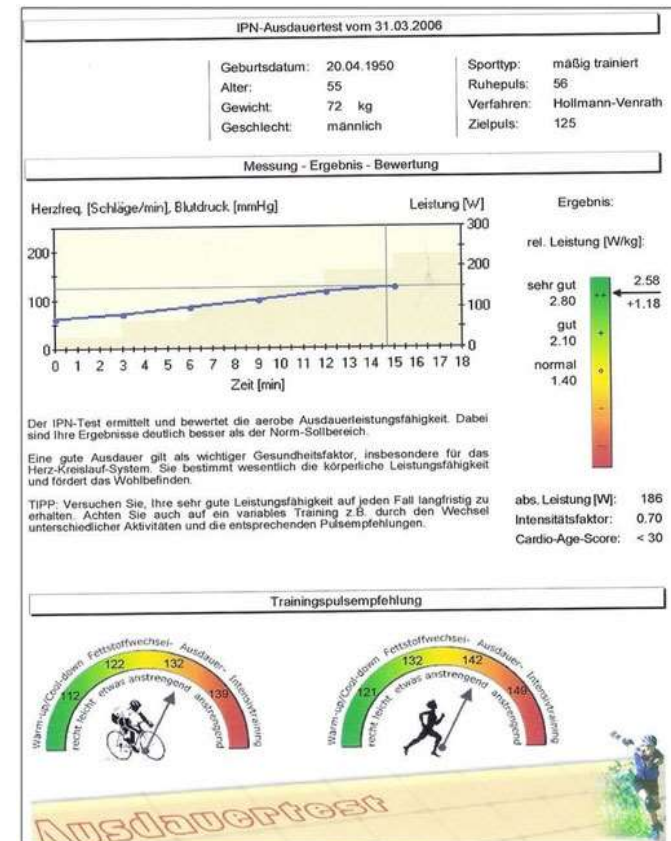
Polar Own Fitness-Check

Der Polar Fitness-Check misst die aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Die aerobe Fitness hängt damit zusammen, wie gut das Herz-Kreislaufsystem arbeitet, um Sauerstoff im Körper zu transportieren. Je besser die aerobe Fitness ist, desto stärker und effizienter ist das Herz. Eine gute aerobe Fitness bietet viele Vorteile für die Gesundheit.



IPN Ausdauer-Check auf dem Fahrradergometer

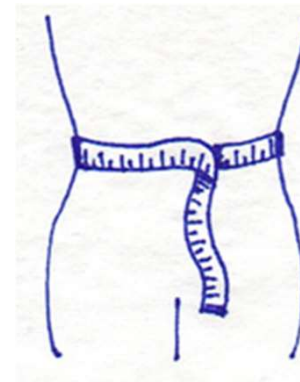
Die Belastung (die Tretleistung beim Radfahren) wird langsam und kontrolliert gesteigert. Zu bestimmten Zeitpunkten wird die Herzfrequenz abgelesen. So werden für verschiedene Belastungsstufen die dazugehörigen Parameter der Testperson ermittelt. Die in Grafiken umgewandelten Werte dienen dann der Besprechungsgrundlage.



Blutdruck / Bauchumfang

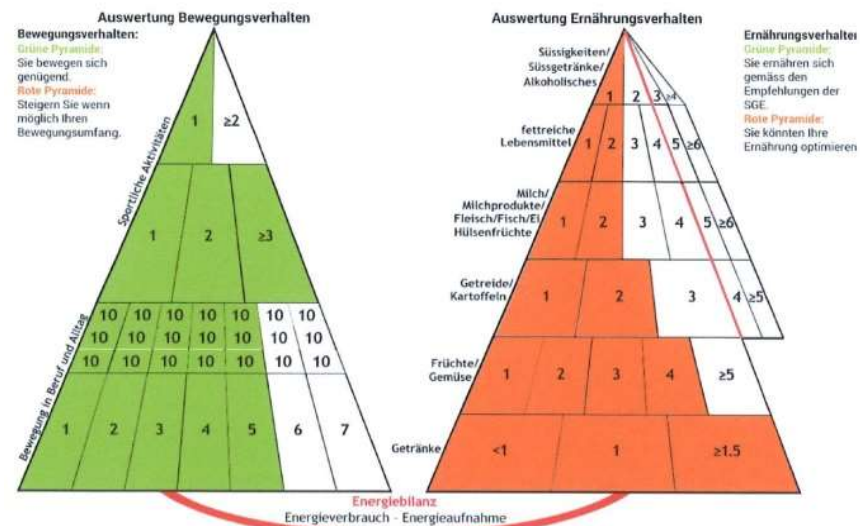
Bluthochdruck spürt man nicht. Regelmässige Messungen sind deshalb die einzige Möglichkeit zur Erkennung von Bluthochdruck.

Das Fett im Bauchraum steht im direkten Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Messung des Bauchumfangs gilt als einfachste Möglichkeit, um die Menge des Fettes im Bauchraum zu bestimmen.



Bewegungs- und Ernährungsanalyse

Sie erstellen eine Analyse Ihres persönlichen Bewegungsverhaltens und Ernährungsverhaltens indem Sie Fragen zu Bewegungsverhalten und Fragen zum Ernährungsverhalten beantworten. Wer sein Körpergewicht halten will, muss die Balance finden zwischen Energietanken und Energieverbrennen. Mit der gedruckten Auswertung erhalten Sie sofort eine Rückmeldung, wie gut die Balance bei Ihnen aussieht.



Bemerkung: Der Mensch ist recht unterschiedlich. Das Erfassen der Essgewohnheiten gibt nur einen groben Anhaltspunkt bezüglich der Ausgewogenheit. Wer eine genaue Analyse möchte, kann dies unter www.sge.ch (Nutricalc) machen.

Hör-Check

Sie setzen den Kopfhörer auf, lesen die Anleitungen auf dem Bildschirm und drücken einen Knopf, sobald Sie einen Ton hören. Der Check dauert etwa drei Minuten. Danach sehen Sie auf einer Grafik, wie gut Sie in verschiedenen Frequenzbereichen hören.

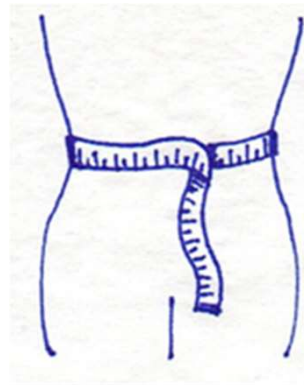


Thema Herzkreislauf

- BIA Körperanalyse (Anteile Körperfett, Muskulatur und Wasser)

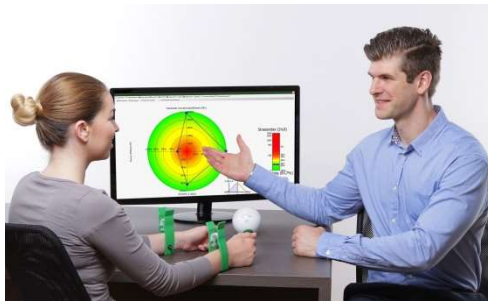


- Blutdruck / Bauchumfang

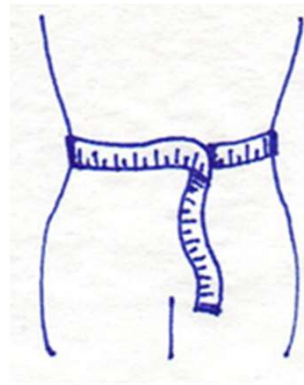


Thema Stress

- HRV (Herzratenvariabilitäts-Test) Stress-Check



- Blutdruck / Bauchumfang oder Stressfragebogen



Thema Rücken

- SpinalMouse Rücken-Check



- Mobeefit Beweglichkeits-Check



Thema Sturzprophylaxe

- **MFT S3 Körperstabilitäts-Check**



- **Posturomed Körperstabilitäts-Check**

