StressPilot Pro

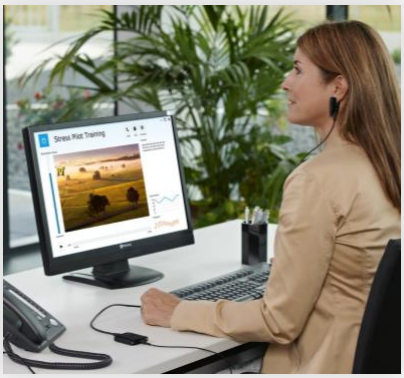
Herzratenvariabilität

Der Stress Pilot ist ein wissenschaftlich fundiertes Messverfahren, welches die Herzratenvariabilität (HRV) misst. Analysiert und gewichtet werden dabei die HRV-Parameter, welche eine Aussage über die Stressregulationsfähigkeit des Autonomen Nervensystems (ANS) ermöglichen. Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) erfolgt über Pulsabnahme mittels Ohrclips sowie der Signalanalyse durch die bewährte Stress Pilot Hardware.

FUNKTIONSPRINZIP: Ein gesundes Herz kann sich sowohl einer Belastung als auch einer Entlastung anpassen. Es schlägt entsprechend schneller oder langsamer. Diese Varianz lässt sich über die Pulsrate messen. Der ermittelte Wert heißt Herzratenvariabilität“ (HRV). Je variabler sich Ihr Herz anpassen kann, umso höher fällt Ihr HRV-Wert aus und umso unbelasteter arbeitet das System.

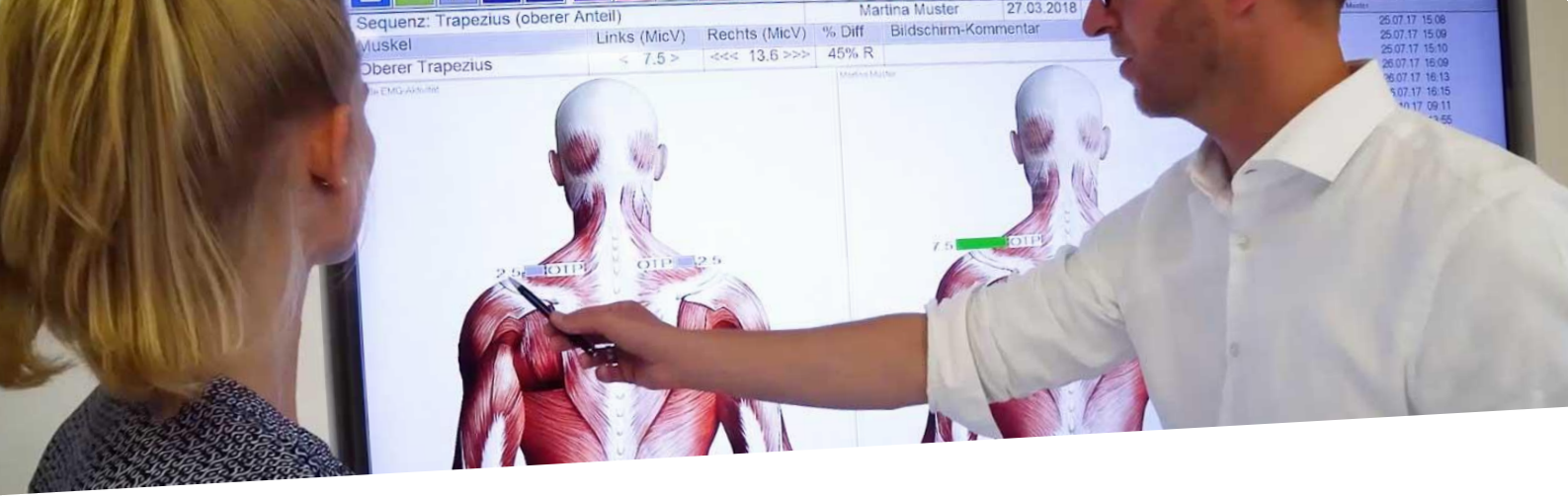
INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- → Die Messung erfolgt im Sitzen mittels Ohrclip
- → HRV-Analyse in nur einer Minute
- → Anschließendes Auswertungsgespräch (vor Ort Ausdruck)
- → Berücksichtigung psychosozialer Komponenten (Stressoren, Resilienz usw.)
- → Ergebnisdarstellung als Übersicht sowie als individuelles Stress-Radar
- → Grundlage für erfolgreiches Stressmanagement



ZEIT/ DAUER	ca. 15-20 Minuten
ANZAHL TEILNEHMER	5-12 Teilnehmer
RAUM & VORAUSSETZUNGEN	> 4 m2, Stromanschluss, 1 Tisch, 2 Stühle ruhige Umgebung vorteilhaft
ZIELGRUPPE	Mitarbeiter, Azubis. Führungskräfte
PREIS	90-110€/ Stunde

** Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.*
*** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.*



EMG & KRAFTMESSUNG

Muskelfunktionsdiagnostik

Die Elektromyographie (EMG) ist ein Diagnostiksystem neuester Generation, mit dem wir verspannte und abgeschwächte Muskelbereiche sowie funktionelle Defizite mit höchster Präzision erfassen. Mittels bipolarer Oberflächenelektroden analysieren wir die Relaxations- und Kontraktionsfähigkeit statisch und dynamisch. MMT „Manuelles Muskel Testsystem“ deckt Muskelkraftdefizite und Dysbalancen im Rechts-Links- Vergleich auf. Der Kraftaufnehmer reagiert sowohl auf Zug als auch auf Druck und analysiert schnell und zuverlässig die Kraftwerte der gemessenen Werte.

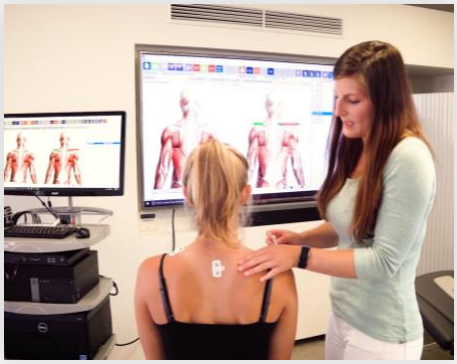
ABLAUF: Ausgewählte Muskelgruppen werden im rechts- links Vergleich gemessen. Dabei werden je Muskeltest (aus 3 direkt aufeinanderfolgenden Messungen) Mittel- und Maximalwerte ermittelt. Die Auswahl der Muskelgruppen erfolgt nach Branche und Arbeitsbelastungen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

→ **Ruhetonusmessung:** Darstellung von hypertoner und dysbalancierter Muskelpartien im Abgleich mit Referenzdaten.

→ **Maximale isometrische Kontraktion:** Analyse von Muskelatrophien und Ansteuerungsdefiziten im Seitenvergleich

→ **Funktioneller Test:** Beurteilung koordinativer Defizite bei standardisierten Bewegungsabläufen.



ZEIT/ DAUER	15-20 Minuten
ANZAHL TEILNEHMER	5-12 Teilnehmer
RAUM & VORAUSSETZUNGEN	> 4 m2, Stromanschluss, 1 Tisch, 2 Stühle
ZIELGRUPPE	Mitarbeiter, Azubis. Führungskräfte
PREIS	90-110€/ Stunde

** Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.*
*** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.*

MOBEE FIT

Beweglichkeitsanalyse

Gerade bei der Schulter-Nacken-Muskulatur oder im Hüftbeuger kommt es häufig zu Verspannungen, insbesondere bei Personen mit sitzenden Tätigkeiten und mangelndem Bewegungsausgleich. Dies führt in der Konsequenz auch zu Beweglichkeitseinschränkungen, die mit dem Rotations-Test im Seitenvergleich erfasst werden sollen. Mobee fit analysiert die Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen und deckt Defizite und Asymmetrien auf. Dank schnell durchgeführter Verlaufskontrollen und individueller Handlungs- und Übungsempfehlungen bildet es eine ideale Planungsgrundlage für beweglichkeitsfördernde Maßnahmen und steigert Motivation und Vertrauen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- → Tests für verschiedene Einsatzzwecke mit Hilfe eines kompakten, sensorgestützten Messgeräts
- → Beispielhafte Muskelgruppen: Schulter-Nacken-Muskulatur, Brustmuskulatur, Hüftbeuger, Beinrückseite
- → Bewegungsumfang in Echtzeit verfolgen
- → Ergebnisse (Range of Motion, Symmetrie und Harmonie) werden verständlich und plakativ dargestellt
- → Bei regelmäßigen Messungen Verlaufsdarstellungen

ZEIT/ DAUER	ca. 15-20 Minuten/ Person
ANZAHL TEILNEHMER	20 Teilnehmer
RAUM & VORAUSSETZUNGEN	1 Raum, 1 Tisch, 1 Stuhl, Stromanschluss
ZIELGRUPPE	Mitarbeiter, Azubis. Führungskräfte
PREIS	90,00 € - 110,00 €/ Stunde

** Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.*
*** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.*

BackScan

Wirbelsäulenscreening

BackScan® erlaubt eine einzigartige, funktionale Analyse der Wirbelsäule und des Rückens. Aspekte wie Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz werden anschaulich dargestellt und bilden die Basis für zielführende Visualisierungen und fundierte Übungsempfehlungen. Die Analyse erfolgt mit Hilfe eines handlichen Messgeräts, mit dem in verschiedenen Messpositionen über den Rücken gefahren wird. Dabei wird über die Oberfläche die Kurvatur der Wirbelsäule erkannt. Die Ergebnisse erlauben Rückschlüsse auf die Form der Wirbelsäule und das funktionale Zusammenspiel von Wirbeln in Bewegung oder auch unter Last. Funktion und Auffälligkeiten werden – sowohl auf Ebene einzelner Wirbel als auch in Regionen – sichtbar gemacht und können als Planungsgrundlage oder Erfolgskontrolle für Maßnahmen im Bereich der Rückengesundheit genutzt werden.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- → Funktionale Untersuchung der Wirbelsäule ohne Strahlenbelastung
- → Sagittale, frontale und duale Messung
- → Auffinden von „Hot Spots“, z.B. über paradoxe Winkelstellungen oder Winkelsprünge
- → Gezieltes Angehen von Rückenschmerz-Ursachen und Haltungsproblemen
- → Wirksamkeitsnachweis für viele Maßnahmen aus Therapie und Prävention

ZEIT/ DAUER	15-20 Minuten
ANZAHL TEILNEHMER	5-12 Teilnehmer
RAUM & VORAUSSETZUNGEN	> 10 m2, Stromanschluss
ZIELGRUPPE	Mitarbeiter, Azubis. Führungskräfte
PREIS	69€/ Einheit

** Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.*
*** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.*

DIGITALE AKTIVE PAUSE

An unserem Arbeitsplatz werden Tag für Tag die gleichen Muskelgruppen beansprucht, ohne für den nötigen Ausgleich zum Sitzen zu schaffen. Die digitale aktive Pause ist ein Kurzprogramm zur Mobilisation & Dehnung vernachlässigter Muskelgruppen. Unter fachlicher Anleitung durch unsere Bewegungsexperten findet jede Einheit ohne Sportsachen direkt am Arbeitsplatz per Videokonferenz bzw. Livestream statt. Der Vorteil liegt in der direkten Einbindung von gesundheitsfördernden Maßnahmen im Setting Arbeitsplatz. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können direkt und ohne großen Zeitverlust an der „digitale aktive Pause" teilnehmen und sich online zusammenschalten.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- → Digitale Gruppenübungen fördern Zusammenhaltsgefühl
- → Wohlfühlfaktor, da Durchführung in eigener Umgebung
- → „Denkpause" & „Kopf freibekommen" durch Bewegung
- → Kurzprogramm aus Bewegung, Mobilisation und Entspannung, angepasst an die derzeitigen Problemfelder
- → Ohne Sportsachen, ohne Matten oder Zusatzgeräte, flexible Ausführungsorte
- → **Variation**: digitale *entspannte* Pause -> Fokus auf Stressreduktion im Arbeitsalltag

ZEIT/ DAUER	ca. 20 Minuten
ANZAHL TEILNEHMER	flexibel, i.d.R. 5-15 Personen
RAUM & VORAUSSETZUNGEN	PC, Internetzugang, Webcam & Mikrofon von Vorteil aber kein Muss Platform: Zoom, Teams, Skype etc.
ZIELGRUPPE	Mitarbeiter im Homeoffice/ mobiles Arbeiten / Azubis
PREIS	**10 Einheiten: 300,00 €**

* *Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.*
** *Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.*