

Balance Coaching - Handkraftmessung

Die Handkraftmessung ist nicht nur einfach durchführbar, sondern bietet die Möglichkeit, neben den Kraftverhältnissen der Arme auch Rückschlüsse auf die gesamtmuskuläre Kompetenz zu ziehen.

Anhand der Messung lassen sich muskuläre Dysbalancen aufzeigen und analysieren. Diese entstehen in vielen Berufsgruppen durch einseitige Haltungs- und Bewegungsmuster im Arbeitsprozess. Muskelverspannungen können so in ihrer Ursächlichkeit illustriert und Wege zur positiven Veränderung aufgezeigt werden.

Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Messung: Kraftverhältnisse der Arme
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 10 -15 Minuten
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 4 m², 1 Tisch, 2 Stühle
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

Nutzen:

- Die Handkraftmessung ermöglicht eine gute Einsicht in den aktuellen Kraftzustand und eventuelle Dysbalancen. Den Teilnehmenden können dadurch gezielt Übungen an die Hand gegeben werden, um eventuelle Beschwerden oder Schwächen auszugleichen.
- Die Handkraftmessung eignet sich besonders für Berufsgruppen mit vielfach einseitigen Bewegungsmustern, um die Notwendigkeit von Ausgleichsübungen aufzuzeigen.

Wir machen Screenings. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org