

S3 CHECK Pro

Koordinationstest Stabilität & Sensomotorik Analyse der Körperstabilität, Symmetrie und Sensomotorik

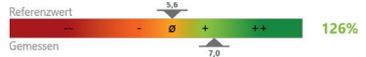
- + Schutz des Bewegungsapparats
- + Sturz- und Verletzungsprophylaxe
- + Übungsempfehlungen für gezieltes Koordinationstraining
- + Für jede Zielgruppe
 - vom Sportler bis zum Senior



Stabilität

Der Körperstabilitätstest bewertet die Körperstabilität im Stehen auf einer instabilen Unterlage unter Berücksichtigung der Körpersymmetrie und der sensomotorischen Regulationsfähigkeit. Ihr Messwert zeigt, dass Ihre Körperstabilität gut war.

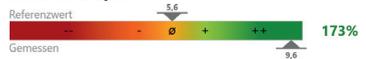
Der Körper wird unter anderem durch eine gut koordinierte Haltemuskulatur stabilisiert. Diese Körperstabilität stützt Ihre Wirbelsäule, sichert Ihre Gelenke und wirkt Belastungen entgegen, die während Bewegungen auf den Körper einwirken. Einseitige Beanspruchungen beeinflussen die Körperstabilität negativ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



Sensomotorik

Der Körperstabilitätstest erhebt die Anzahl Ihrer Ausgleichsbewegungen und deren Amplitude während der Messung. Ihr Messwert zeigt, dass Sie über eine überdurchschnittlich gute sensomotorische Regulationsfähigkeit verfügen. Sie können Gleichgewichtsanforderungen durch ein optimales Zusammenspiel Ihrer Muskulatur sehr gut koordinieren.

Eine gute Bewegungskoordination stellt eine wertvolle Sturz- und Unfallprophylaxe dar. Sie ermöglicht Ihnen, Bewegungen präzise und ökonomisch auszuführen und in unvorhergesehenen Alltagssituationen sicher und schnell zu reagieren.



Symmetrie

Der Körperstabilitätstest bewertet Bewegungsabweichungen von der Sagittalebene bei der Rechts/Links-Erhebung und Abweichungen von der Frontalebene bei der Vor/Rück-Messung. Ihr Messwert zeigt, dass Sie eine Körperhaltung deutlich bevorzugt und somit vermehrt belastet haben.

Eine Ausgewogenheit der Belastung gilt als Voraussetzung für eine gesunde Beanspruchung der Wirbelsäule sowie aller Gelenke und verhindert Überbelastungen und einseitige Abnutzungen des Bewegungsapparates.

