

# GEWERKESPEZIFISCHER CHECK

## Beweglichkeit

Muskeln und Knochen bilden zusammen mit den Bändern die funktionalen Strukturen eines Gelenks, der Basis für körperliche Bewegung. Funktionsfähige Gelenke sind damit von elementarer Bedeutung für die handwerkliche Arbeits- und Erwerbsfähigkeit.

Das gute Zusammenspiel von Knochen, Bändern und Muskeln gilt es ein handwerkliches Berufsleben lang auf möglichst hohem Niveau zu halten - von den kleinen Wirbelgelenken bis hin zu den großen Knie-, Hüft-, und Schultergelenken.

## IKK classic gewerkespezifischer Check

Der IKK classic gewerkespezifische Check erfasst in diversen Einzeltests grundlegende Bewegungsmuster. Mithilfe der verschiedenen nicht-sporttypischen Übungen wird das Gleichgewicht zwischen natürlicher Beweglichkeit, Muskelstärke und körperlicher Stabilität beurteilt. Die Analyse deckt Kompensationsmuster auf, die durch einseitiges, entlastendes Training entstehen – dies kann wiederum zu einer Überbelastung führen.

## Untersuchung und Beratung

Der IKK classic gewerkespezifische Check dauert circa 20 Minuten und findet ungestört in einem separaten Raum in Ihrem Betrieb statt. „Lockere“ Kleidung erleichtert die Durchführung (z. B. Ausfallschritt). Unsere Gesundheitsexperten führen den Check durch und beraten Sie im Anschluss.

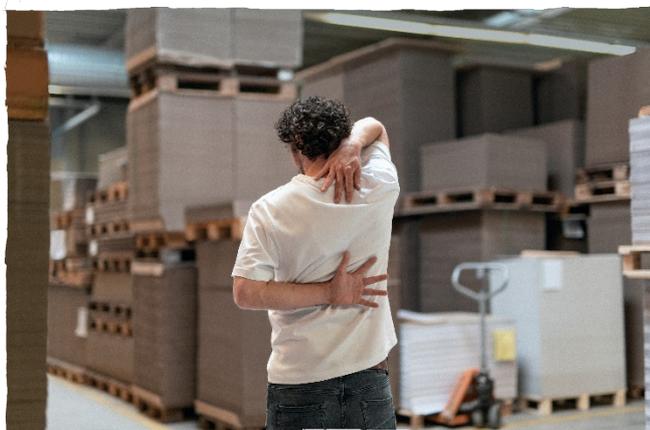
Sie besprechen das Ergebnis sowie individuell abgestimmte Übungen.

## Ihre Vorteile auf einen Blick

- IKK classic gewerkespezifische Check ist kostenlos
- Unkomplizierte und wissenschaftlich fundierte Übungen
- Wir kommen zu Ihnen in den Betrieb
- Wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit von unseren Experten
- Jeder kann teilnehmen (keine gesundheitlichen Risiken)

## Hinweis

Der IKK classic gewerkespezifische Check berührt nicht die arbeitsmedizinische Betreuung der Betriebe durch die Berufsgenossenschaften oder andere Anbieter.



## Sie haben Interesse oder Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an die IKK classic – wir beraten Sie gern!

