



## Koordinationstest

### KOMMUNIKATION ZWISCHEN GEHIRN UND MUSKULATUR



Messungen

Durchführung: Gesundheitscheck



### Hintergrund:

Koordination ist das Zusammenspiel des Zentralnervensystems als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb von Bewegungsabläufen. Koordination ist die Grundlage einer jeden menschlichen Bewegung – sie ist verantwortlich für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen. Leider beeinträchtigen häufiges Sitzen, verminderter Bewegungsumfang sowie immer wiederkehrende gleiche Bewegungsmuster die muskuläre Koordinationsfähigkeit negativ. Das mobile S3-Testgerät kann diese motorische Grundeigenschaft direkt vor Ort messen. Bei einer gering ausgeprägten Koordination sind die Ansteuerung der Muskulatur durch das zentrale Nervensystem und das reflexhafte Steuerungssystem nicht optimal ausgeprägt. Eine geringe muskuläre Koordinationsfähigkeit erhöht das Sturzrisiko und verringert darüber hinaus das Qualitätspotenzial der willkürlichen Muskelkraft.

### Durchführung:

- Testdurchführung, Besprechung der Ergebnisse, Empfehlungen zur Verbesserung der muskulären Koordinationsfähigkeit
- Dauer: pro Person 30 Minuten

### Hinweis:

Um Ihre Koordinationsfähigkeit optimal analysieren zu können, bitten wir Sie, die Übungen barfuß auszuführen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)