



Functional-Movement-Screen

Was?

- standardisiertes Testverfahren aus Amerika, das wichtige konditionelle Fähigkeiten zur Erfassung potentieller Verletzungsrisiken und ineffizienter Bewegungsmuster überprüft

Warum?

- jeder Mensch sollte die verschiedenen Bewegungsübungen korrekt, d. h. ohne Ausweichbewegungen oder Schmerzen, durchführen können.
- ist dies nicht möglich ist ein erhöhtes Risiko für Verletzungen oder langfristig Beschwerden des Bewegungsapparates gegeben.

Wie?

- 7 standardisierten Bewegungsübungen aus dem alltäglichen Leben
- Ziel des FMS: Asymmetrien, Dysbalancen und Schwachstellen im Körper der Testperson aufdecken
- anschließend werden Trainingsempfehlungen für eine optimale Bewegungsqualität gegeben

Dauer?

20 Minuten inklusive Beratung