

FMS - Functional Movement Screen

Konditionelle Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität sollten im Optimalfall gleichermaßen ausgebildet sein, um funktionelle Bewegungen im Alltag, beim Sport oder während Freizeitaktivitäten beschwerdefrei durchführen zu können.

Der FMS überprüft wichtige konditionelle Fähigkeiten zur Erfassung potentieller Verletzungsrisiken und ineffizienter Bewegungsmuster. Schwächen sollen so rechtzeitig erkannt und Trainingsempfehlungen darauf abgestimmt werden. Hierbei werden die einzelnen Körperpartien nicht isoliert voneinander betrachtet, sondern der Körper wird als Einheit gesehen. Jeder weiß: Die Kette ist immer nur so stark, wie ihr schwächstes Glied.

Der FMS ermöglicht das schwächste Glied in der Kette zu finden und basierend auf den Ergebnissen individuelle Trainingsempfehlungen geben zu können.

Vorteile des FMS

- Identifikation eines oder mehrerer Bewegungsmuster
- Information über die Stärken der zu testenden Person
- liefert Hinweise, welche Muster problemlos trainiert werden können
- geringer Zeit- und Materialaufwand
- Information über den aktuellen Funktionsstatus
- für Bewegungseinsteiger und Athleten



Rahmenbedingungen



Inhalt:

Eingangsgespräch, Durchführung des Functional Movement Screens, Ergebnisbesprechung

Zeitlicher Rahmen:

30-60 Minuten (je nach Modulen)

Personeller Aufwand:

Pro Teilnehmer ein ausgebildeter Mitarbeiter

Kosten:

Auf Anfrage