

FMS – Funktionelle Bewegungsanalyse

Mit dem FMS Test zur funktionellen Bewegungsanalyse können unsere Experten nach der Durchführung einiger Kurztests den Teilnehmern eine Bewertung zur funktionellen Mobilität, der generellen Stabilität und Beweglichkeit einzelner Gliedmaßen geben.

Neben der Analyse werden Kompensationsbewegungen aufgedeckt, welche meist zu Überbelastungen und Schmerzen in den jeweiligen Körperregionen führen können. Gezielt wird den Teilnehmern dabei eine Ursache – Folge - Ketten aufgezeigt, um über gezielte und direkte kleine Veränderungen den Bewegungsapparat optimal zu entlasten.

Fakten auf einen Blick:

- ✓ Professionelle funktionelle Bewegungsanalyse aus dem Profisport
- ✓ Analyse von Bewegungsmustern mittels Ganzkörperstestung
- ✓ Identifikation von nicht ergonomischen Ausgleichsbewegungen
- ✓ Individualität der Testergebnisse
- ✓ Einfache Testdurchführung und wenig Raumnutzung
- ✓ Bei Bedarf: individuelle Übungen zur Optimierung des Gesundheitszustandes
- ✓ Funktionelle Übungen zur Minimierung des Verletzungsrisikos im Alltag
- ✓ Alltagsnah

