

AnalyseReports

Basischeck mit Funktionsmessungen und Trainingsberatung

Diese Analyse mit FMS-Messungen beinhaltet Haltung, Mobilität, Haltungskompetenz der Wirbelsäule mit Ermittlung der sportliche Fitness inklusive einer Trainingsberatung.

FMS steht für Functional Movement Screen. Dahinter steht eine Funktionsmessung, die sportliche Fitness ermittelt. Beweglichkeit und Stabilität stehen im Vordergrund der Analyse. Die Messung bestimmt die am stärksten betroffenen Bereiche der Bewegungsschwäche, deckt Einschränkungen oder Asymmetrien auf und macht diese objektivierbar. Sobald man die am stärksten ausgeprägte Asymmetrie oder Schwäche gefunden hat, kann man sich, falls nötig, mittels feinerer Methoden ausführlicher mit diesen Problemen auseinandersetzen. Mit Hilfe der FMS können Bewegungseinschränkungen frühzeitig erkannt und behoben werden. FMS ist 1997 in den USA von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt worden. Die mittlerweile anerkannte Methode zeichnet Bewegungsmuster auf. Als Grundlage dienen sieben Bewegungstests, die sowohl Beweglichkeit als auch Stabilität erfordern. Deren Ausführung wird von einem Experten mittels Punktesystem dokumentiert. Der FMS-Score hilft dabei, Korrekturstrategien zu entwickeln und Fortschritte zu beobachten.

Die Testpersonen die im Screen einen niedrigen Punktwert erreichen, benutzen normalerweise Kompensationsbewegungen auch bei herkömmlichen Aktivitäten. Wenn diese Kompensationen nicht beseitigt werden, schleifen sich suboptimale Muster ein, die zu Fehlbelastungen führen und das Verletzungsrisiko erhöhen.



Der Basischeck mit FMS-Messungen dauert ca. 60 Minuten und kostet 85 Euro

Die FMS-Messung analysiert die sportliche Fitness

Rückschlüsse für Haltung, Beweglichkeit und Trainingsinhalte und dabei die Risiken für Sport und Training berücksichtigen.

