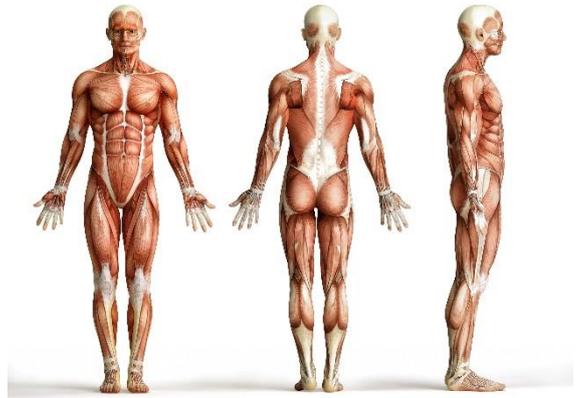


TK Functional Movement Screen

	
Dauer: 15 Min p. P.	



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Unser Rücken trägt die gesamte Last unseres Lebens

Warum FMS?

- ▼ Mit dem Functional-Movement-Screen können muskuläre Dysbalancen festgestellt werden
- ▼ Schwächen sollen so rechtzeitig erkannt und Handlungsempfehlungen darauf abgestimmt werden
- ▼ Egal ob Sportler, oder nicht: Auf die genaue Bewegungsfunktion Ihrer Muskeln kommt es auch im Alltag an
- ▼ Der Functional Movement Screen kann Hinweise auf muskuläre Probleme geben und damit Verletzungen in Sport und Alltag vorbeugen

Was passiert beim FMS?

- ▼ Der Functional-Movement-Screen überprüft wichtige konditionelle Fähigkeiten zur Erfassung potentieller Verletzungsrisiken und ineffizienter Bewegungsmuster
- ▼ Die Übungen des Functional Movement Screens wurden allesamt dem alltäglichen Leben entnommen
- ▼ Der Körper ist als Einheit zu sehen und einzelne Bewegungen kann man als „Bewegungsketten“ betrachten
- ▼ Doch eine Kette ist immer nur so stark wie ihr schwächstes Glied
- ▼ Im Functional Movement Screen werden diese Stärken und Schwächen analysiert und konkret Handlungsempfehlungen zur Optimierung gegeben
- ▼ Die Diagnostik inkl. Auswertung dauert nur wenige Minuten
- ▼ Sie können Ihr Ergebnis sofort mitnehmen

Bitte in sportlicher Kleidung erscheinen! (kein Kleid oder Rock)