

Senken Sie Ihr Verletzungsrisiko und beheben Sie Ihre Schwachstellen

Functional Movement Screen

Der Functional Movement Screen (FMS) ist ein weltweit standardisiertes und anerkanntes Konzept, mit welchem Kraft-, Beweglichkeits- und Stabilisationsdefizite sowie Asymmetrien des Bewegungsapparates erkannt und beurteilt werden können.

Anhand des Test-Ergebnisses kann ein individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasster Trainingsplan erstellt werden, mit welchem dem Verletzungsrisiko präventiv entgegengewirkt wird.

Sowohl für Athleten im Leistungssport wie auch für Nicht-Sportler ist der FMS eine gute Standortbestimmung. Der Test zeigt die persönlichen Stärken und Defizite in Bezug auf Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und Ansteuerung der Bewegungsmuster.

Nach der Testauswertung erhält die Testperson ein individuell abgestimmtes Übungsprogramm zum selbstständigen Trainieren, mit welchem die Schwachstellen minimiert werden können.

Die Testdauer beträgt 50 Minuten (inklusive Übungsanleitung) und kostet CHF 150.-.



Universitätsklinik Balgrist
Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin

Forchstrasse 319
8008 Zürich, Schweiz
T + 41 44 386 52 52
F + 41 44 386 52 48
sportmedizin@balgrist.ch
www.balgrist.ch/sportmedizin

