



TESTING

## FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)



# TESTING - SCHWACHPUNKTE ERKENNEN, KOMPENSATIONEN VERMEIDEN

Der «Functional-Movement-Screen» ist ein standardisiertes Verfahren aus Amerika, das deine Kompetenz in der Durchführung von fundamentalen Bewegungen überprüft und so dabei hilft, Fehl- oder Überbelastungen auszumerzen und ineffiziente Bewegungsmuster zu erkennen. Das Screening dient dazu, Trainingsempfehlungen individuell auf dich abzustimmen. FMS besteht aus sieben einfachen Übungen wie Kniebeugen, Liegestütz, über Hürden steigen, usw.

Vor dem Trainingsstart sollten wir unsere Bewegungsqualität optimieren: Weil Schwachpunkte in unseren funktionellen Bewegungsmustern zu Kompensationen führen und diese den Trainingserfolg schmälern können. Mit dem «Functional- Movement-Screen» FMS machen wir Defizite ausfindig und unterstützen und begleiten dich beim Erreichen deiner Gesundheits- und Trainingsziele.

## ANGEBOT

TESTING

90 MINUTEN

CHF 225.-

## ANMELDUNG

PHYSIOTHERAPIE

STRAPAZI

WIESENTALSTRASSE 7

7000 CHUR

TEL. 081 356 06 06

STRAPAZI@HIN.PHYSIO