

# Funktionelle Bewegungsanalyse (FBA)

Die körperliche Leistungsfähigkeit ist nicht nur von Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Einzelnen abhängig, sondern viel mehr von dem Zusammenspiel dieser Komponenten. Dieses Zusammenspiel beschreibt das funktionelle, gesunde Bewegen. Die funktionelle Bewegungsanalyse umfasst sowohl das Aufdecken von Dysbalancen, Asymmetrien und Beweglichkeitseinschränkungen, als auch das Aufzeigen von Potentialen, verbunden mit individuellen Bewegungsempfehlungen. Das funktionelle Training vermittelt Bewegungskompetenz und hilft bei der Verletzungsprophylaxe. Das besondere dieser Analyse ist, dass Einschränkungen aktiv spürbar gemacht werden und die Teilnehmenden so direkt das eigene Potential erleben.

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- 1. Messung: tiefe Kniebeuge: getestet werden Hüft-, Knie-, Sprung- und Schultergelenke
- 2. Messung: Hürden-Step: getestet werden die Hüft-, Knie-, Sprunggelenke, die Stabilität des Beckens und Rumpfes sowie der Einbeinstand
- 3. Messung: Stabi-Ausfallschritt: getestet werden die unteren Extremitäten und die laterale Rumpfstabilität
- 4. Messung: Beweglichkeit der Schultergelenke
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

## Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 15 - 20 Minuten
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 8m<sup>2</sup>, 1 Tisch, 2 Stühle; Personalbedarf: der Diagnostikexperte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

## Nutzen:

- Die funktionelle Bewegungsanalyse zeigt auf, welche Bereiche und Fähigkeiten des Körpers in ihrer Funktionalität limitiert sind.
- Anhand der Resultate können von unseren Experten korrigierende Übungen zur Verbesserung der Bewegungsqualität vermittelt werden.

**Wir machen Screenings. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)