

Funktionelle Bewegungsanalyse (FBA)

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

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 FBA umfasst sowohl das Aufdecken von Dysbalancen, Asymmetrien und Beweglichkeitseinschränkungen, als auch das Aufzeigen von Potentialen, verbunden mit individuellen Bewegungsempfehlungen.

Nutzen:

- Aufzeigen, welche Bereiche/Fähigkeiten des Körpers in ihrer Funktionalität limitiert sind
- Korrigierende Übungen zur Verbesserung der Bewegungsqualität

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: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 8m², 1 Tisch, 2 Stühle
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org