

Functional Testing & Assessment

„Time spent in assessment will save time in treatment“



Inhaltsverzeichnis:

1. *Einführung*
2. *Mehrwert durch Functional Testing & Assessment*
3. *Ich biete Dir „Functional Testing und Assessment“ als Upgrade an!*
4. *Was wird beim Functional Testing und Assessment gemacht*
5. *Functional Tests & Assessment*
6. *Angebot*

1. Einführung:

Im Sport- und Fitnessclub bezahlt ein Mitglied bei der Neuaufnahme meist eine Aufnahmegebühr als Einmalzahlung sowie einen wiederkehrenden Beitrag, um in der Anlage trainieren zu können.

Was beinhaltet die Aufnahmegebühr? In den meisten Sport- und Fitnessclubs erfolgt die Einweisung in den Club, die Angebote und die Möglichkeiten der Trainingsgestaltung. Abgestimmt auf das Trainingsziel des Mitglieds werden Übungen gezeigt und im besten Fall ein detaillierter Trainingsplan erstellt.

Gute Clubs legen Wert auf eine Anamnese zur allgemeinen Sportgesundheit bevor die sportlichen Ziele erörtert und festgelegt werden. Oft gehört auch eine Körperfettmessung dazu. Damit hat der Sportler dann eine fundamentierte Info zum derzeitigem Ist-Stand seines Körpers und eine gute Ausgangsbasis für die ersten Trainingswochen!

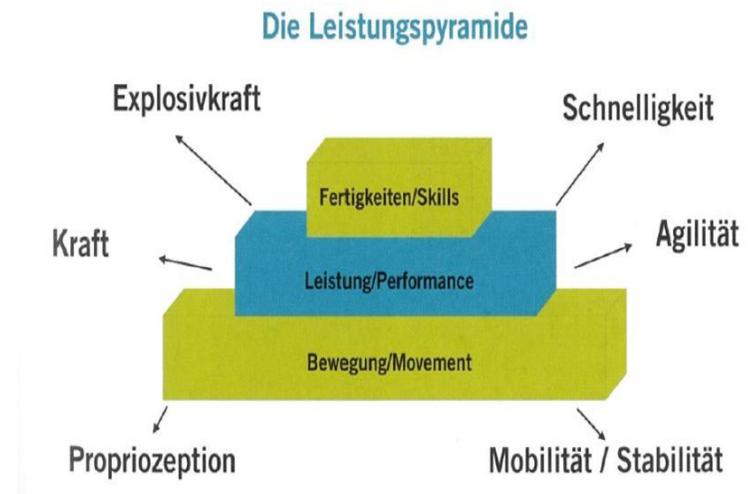
2. Mehrwert durch Functional Testing & Assessment

Dein bisheriger Trainingsplan berücksichtigt im Idealfall deine körperliche Gesamtverfassung und deine gesetzten Ziele. Reicht dir diese Grundlage oder möchtest du ein Upgrade für eine perfekte Ausgangslage?

Effektiver und schneller könntest du deine Ziele erreichen, wenn dein Trainingsplan auch noch individuelle Einschränkungen, Dysbalancen und Dysfunktionen verbessern könnte.

Mein „Functional Testing & Assessment“ deckt genau diese Einschränkungen und Leistungsschwächen auf!

Die Ergebnisse werden anschließend ausgewertet und gemeinsam entwickeln wir Strategien zur Verbesserung.



3. Ich biete dir „Functional Testing und Assessment“ als Upgrade an!

- Ich überprüfe deine Bewegungsmuster im Hinblick auf wesentliche Dysbalancen und / oder Dysfunktionen.
- Dann erarbeiten wir gemeinsam deine „Corrective Exercises“, die deinen Bewegungsablauf bzw. deine Bewegungsmuster schnell und effektiv verbessern.
- Ich erstelle dir einen Trainingsplan oder optimiere deinen bisherigen Trainingsplan indem wir:
 - (ggf.) deinen Körper vor Übungen schützen, zu denen er noch nicht bereit ist, (PROTECT)
 - deine Bewegungsmuster verbessern, (CORRECT)
 - um dann deine Leistungsfähigkeit zu entwickeln (DEVELOP)

Fazit:

Ich stimme deinen bisherigen Trainingsplan konkret auf deine Bedürfnisse und deine körperliche Leistungsfähigkeit ab, so dass du viel effektiver deine Ziele erreichst und gleichzeitig das Risiko für Verletzungen und Überbeanspruchung minimierst! Verbesserst du deine Bewegung und deine Athletik, kannst du so in deinem Lieblingssport über dich hinauswachsen.

4. Was wird beim Functional Testing und Assessment gemacht?

Unter Berücksichtigung deiner Lebensumstände, deinem Bewegungspensum im Alltag und deinem bisherigen sportlichen wird der Trainingsplan individuell auf dich zugeschnitten. Ebenso differenziere ich auch bei der Auswahl der Functional Tests und Assessments. Es braucht also nicht nur einen individuellen Trainingsplan, sondern auch ein differenziertes Testing.

Nur dann können unterschiedliche Aufgabenprofile bedient und die funktionellen Bewegungen und Leistungen darauf ausgerichtet werden.

Wir gehen in drei Stufen vor:

1. Basistests
2. Functionalmovementscreen (FMS), Y-Balance-Test, Auszüge aus Selectiv Functional Movement Assessment (SFMA) bis zu
3. speziellen Tests für deinen Lieblingssport.

5. Die Functional Tests und Assessment (im Überblick)

➤ **Basistests:**

- Tiefe Kniebeuge (Hände über Kopf)
- Gleichgewicht - Einbeinstand
- Wirbelsäule:
 - HWS
 - Multisegmentale Flexion / Extension
 - BWS Rotation
 - Multisegmentale Rotation

- Aktivierungsmuster
 - Hüftextension

- Grundbeweglichkeit in Gelenken

➤ **Functionalmovementscreen (FMS), Y-Balance-Test (YBT) und Auszüge aus Selective Funktional Movement Assessment (SFMA)**

- Wir testen u.a. sieben fundamentale Bewegungsmuster im Hinblick auf physische Dysbalancen.

➤ **Optionale / Spezielle Tests:**

- **Schulterstreckung**
- **Rückenaktivierung**

- **Ein- und mehrgelenkige Tests:**
 - Sprunggelenk
 - Knie
 - Hüfte

- **Tests zu Kraft und isometrische Haltekontrolle**
 - Klimmzug
 - Liegestütz
 - Seitstütz
 - Unterarmstütz
 - Beckenlift mit Kick / einbeinig

- **Assessment schweres Kreuzheben / Kniebeugen**
- **Tests zur Ausdauer**
- **Tests zur Koordination**

6. Angebot:

1. Termin: (bis max. 90 min)

Auswertung des bisherigen Trainingsplanes

Functional Testing & Assessment (Auswahl je nach Aufgabenprofil)

2. Termin: (bis max. 60 min)

Erarbeiten einer Korrektur- und Aufbaustrategie incl. Corrective Exercises

Ergänzung bzw. Anpassung des bisherigen Trainingsplanes

Gesamtpreis:

180 Euro

Optional buchbar:

- Schriftliche Ausarbeitung des Ergebnisses:

40 Euro