

**WHAT'S
YOUR
MOVEMENT
BASELINE?**



FISIO TRAINING EMS

**prevenzione e correzione delle
disfunzioni del movimento**



info@fitandfly.it
piazza De Ferrari 4 • 16121 Genova
tel 010 8066089 • 392 9322237
via Sestri 48 (primo piano) • 16154 Genova
010 6018730 • 348 4020024

www.fitandfly.it





FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN SCREENING DEL MOVIMENTO FUNZIONALE

protocollo di valutazione della qualità esecutiva del movimento



Cos'è?

è un test di valutazione della postura dinamica che ha lo scopo di rilevare gli aspetti qualitativi inerenti mobilità, stabilità, asimmetrie e che permette di quantificare, attraverso un valore numerico, la funzionalità ed efficienza di un gesto motorio semplice (che è alla base di abilità motorie sempre più complesse e sport-specifiche).

Perchè FMS è importante?

L'obiettivo dell'FMS è quello di identificare, valutare e visualizzare limitazioni nei movimenti, asimmetrie muscolari, squilibri e punti deboli.

Se non si riesce più ad eseguire i movimenti quotidiani in modo naturale, il corpo cerca di compensare con movi-

menti alternativi, come ad esempio lo zoppicamento dopo una lesione della gamba. In particolare asimmetrie non riconosciute tempestivamente possono ostacolare l'apprendimento di movimenti corretti e comportare una limitazione dell'autopercezione corporea e quindi della funzione.

L'FMS può essere utilizzato con ogni livello di allenamento. Schemi di movimento dannosi si riconoscono facilmente e rappresentano un punto di partenza per elaborare programmi di addestramento o speciali piani terapeutici individuali.

Contemporaneamente il test è un punto di partenza per definire obiettivi di allenamento personali sia a livello agonistico che a livello amatoriale.

PER TUTTI

Grazie al test è possibile individuare un percorso di allenamento su misura per ripristinare la mobilità, correggere le asimmetrie, rinforzare la stabilità.

In pratica: stai meglio se conosci e correggi i tuoi punti deboli!



PER GLI SPORTIVI

dal punto di vista motorio avere la corretta funzionalità dei diversi distretti corporei è condizione indispensabile per qualsiasi disciplina sportiva, in particolare per le attività dove i diversi gesti atletici risultano essere complessi e coinvolgono muscoli situati in diversi distretti corporei.