

FIT FOR LIFE

LEISTUNGSSTANDARD

VERLETZUNGS-PROPHYLAXE

WIE HOLE ICH DAS BESTE AUS MEINEM KÖRPER RAUS?

WO LIEGEN MEINE DEFIZITE?

WIE VERBESSERE ICH DIESE?

PROBLEMEVALUATION

WIE BEUGE ICH FEHLBELASTUNGEN & VERLETZUNGEN VOR?

Move Control Test

Move Control ist eine Spezifität im Swiss Olympic Medical Center Balgrist Move>Med.

Unsere Bewegungen im Sport und im Alltag basieren auf einem fein abgestimmten Zusammenspiel der lokalen und globalen Muskelsysteme. Die gelenkstabilisierenden Muskeln des lokalen Systems gewähren eine exakte Zentrierung und Führung der Gelenke, was uns vor Fehlbelastungen und Verletzungen schützt. Will man eine optimale Leistungsfähigkeit im Sport erreichen, muss das lokale Muskelsystem perfekt angesteuert und gut mit dem globalen System koordiniert werden.

Mit unserem Move Control Test zeigen wir Ihnen die Defizite Ihrer Rumpf-, Becken- und Beinstabilität auf. Sie bekommen von uns Übungen, mit welchen Sie diese Defizite gezielt aufarbeiten können.

Kosten

CHF 80.- - 160.- oder mit Verordnung vom Arzt.

Testdauer

90 Min. inkl Bericht und Abgabe von persönlichen Übungen.

Anmeldung und weitere Informationen

Balgrist Move>Med, Swiss Olympic Medical Center
Forchstr. 319. 8008 Zürich
T 044 386 52 52 www.balgrist.movemed.ch

