

Gray Cook's FMS™ – zestaw do funkcjonalnej oceny ruchu

Opis produktu:

Gray Cook's FMS™ (Functional Movement Screen) to specjalistyczny zestaw do przesiewowej oceny funkcjonalnych wzorców ruchowych, przeznaczony dla fizjoterapeutów, trenerów personalnych oraz specjalistów przygotowania motorycznego. Umożliwia przeprowadzenie siedmiu standaryzowanych testów ruchowych, wspierających identyfikację ograniczeń mobilności, asymetrii oraz deficytów stabilności.

- Ocena jakości podstawowych wzorców ruchowych.
- Identyfikacja asymetrii i kompensacji ruchowych.
- Standaryzacja funkcjonalnej oceny ruchu.
- Wsparcie indywidualnego planowania ćwiczeń korekcyjnych.
- Monitorowanie postępów treningowych.

Zawartość zestawu: deska, drążek oraz drabinka pomiarowa – 1 komplet.

Zdjęcia produktu:

Szczegółowy opis produktu:

Gray Cook's FMS™ – funkcjonalna ocena wzorców ruchowych

Standaryzowany system oceny jakości ruchu, mobilności i stabilności, wspierający indywidualne planowanie treningu oraz ćwiczeń korekcyjnych.

Gray Cook's FMS™ (Functional Movement Screen) to zestaw pomiarowy przeznaczony do wykonywania przesiewowej oceny funkcjonalnej podstawowych wzorców ruchowych. Koncepcja FMS, opracowana przez Graya Cooka i Lee Burtona, znajduje zastosowanie w fizjoterapii, przygotowaniu motorycznym, treningu personalnym oraz sporcie wyczynowym.

Metodyka FMS umożliwia ocenę sposobu wykonywania podstawowych czynności ruchowych, ze szczególnym uwzględnieniem współpracy poszczególnych segmentów ciała, zakresu ruchomości, kontroli motorycznej oraz stabilności.

Wyniki oceny stanowią punkt odniesienia podczas planowania indywidualnych programów treningowych oraz monitorowania zmian jakości ruchu w kolejnych etapach współpracy z fizjoterapeutą lub trenerem.

Na czym polega ocena Functional Movement Screen?

Functional Movement Screen to system przesiewowej oceny ruchu obejmujący siedem standaryzowanych prób funkcjonalnych. Każda z nich pozwala obserwować określone aspekty mobilności, stabilności oraz koordynacji ruchowej, niezbędne podczas wykonywania codziennych czynności i aktywności sportowej.

Wykorzystanie dedykowanego zestawu pomiarowego ułatwia zachowanie powtarzalnych warunków oceny oraz porównywanie wyników uzyskiwanych podczas kolejnych sesji testowych.

Mobilność

Ocena dostępnych zakresów ruchu oraz identyfikacja ograniczeń wpływających na jakość wykonywanych wzorców ruchowych.

Stabilność

Ocena zdolności do utrzymywania kontroli nad pozycją ciała podczas wykonywania zadań ruchowych.

Symetria ruchu

Identyfikacja różnic pomiędzy prawą i lewą stroną ciała oraz obserwacja występujących kompensacji ruchowych.

7 podstawowych testów funkcjonalnych FMS™

System FMS obejmuje siedem prób ruchowych, które pozwalają ocenić współpracę różnych obszarów układu ruchu. Poszczególne testy angażują kończyny dolne, kończyny górne oraz tułów, umożliwiając wielopłaszczyznową obserwację jakości ruchu.

Podstawowe testy funkcjonalne wykonywane w ramach oceny Functional Movement Screen.Lp.

Standaryzowany system punktacji FMS™

Każdy z siedmiu testów oceniany jest według czterostopniowej skali od 0 do 3 punktów. Maksymalny łączny wynik oceny wynosi 21 punktów. Standaryzowane kryteria umożliwiają dokumentowanie wyników oraz obserwację zmian zachodzących w kolejnych etapach treningu.

Ogólne kryteria punktacji Functional Movement Screen.	Punktacja
	3
	2
	1
	0

Interpretacja wyników FMS

W przypadku prób wykonywanych obustronnie do wyniku sumarycznego przyjmuje się niższą ocenę. Wynik FMS należy interpretować z uwzględnieniem poszczególnych wzorców ruchowych, asymetrii oraz indywidualnych potrzeb osoby badanej. Wystąpienie bólu wymaga dalszej oceny klinicznej.

Od oceny funkcjonalnej do indywidualnego treningu

Jednym z podstawowych założeń koncepcji FMS jest wykorzystanie informacji o jakości ruchu do planowania dalszego postępowania treningowego. Ocena umożliwia wyznaczenie obszarów wymagających szczególnej uwagi przed zwiększeniem intensywności lub złożoności wykonywanych ćwiczeń.

01. Ocena początkowa

Przeprowadzenie siedmiu prób funkcjonalnych i udokumentowanie aktualnej jakości wzorców

ruchowych.

02. Analiza ograniczeń

Identyfikacja asymetrii, kompensacji oraz obszarów wymagających dodatkowej oceny mobilności lub stabilności.

03. Planowanie ćwiczeń

Dobór indywidualnego programu ćwiczeń ukierunkowanego na zidentyfikowane potrzeby ruchowe.

04. Ponowna ocena

Porównanie wyników kolejnych testów oraz dostosowanie programu treningowego do obserwowanych zmian.

Korzyści wynikające ze stosowania koncepcji FMS™

- Ujednolicenie procedur przesiewowej oceny funkcjonalnej.
- Identyfikacja ograniczeń mobilności oraz deficytów stabilności.
- Obserwacja asymetrii i kompensacji występujących podczas wykonywania ruchu.
- Wsparcie indywidualnego doboru ćwiczeń korekcyjnych i funkcjonalnych.
- Rozróżnienie potrzeb związanych z poprawą jakości ruchu od potrzeb dotyczących rozwoju zdolności motorycznych.
- Możliwość monitorowania zmian jakości wzorców ruchowych w czasie.
- Wsparcie planowania programów przygotowania motorycznego oraz profilaktyki przeciążeń.
- Ułatwienie komunikacji pomiędzy trenerem, fizjoterapeutą i specjalistą przygotowania motorycznego.

Zastosowanie zestawu Gray Cook's FMS™

Zestaw pomiarowy FMS stanowi wyposażenie stanowisk przeznaczonych do oceny funkcjonalnej oraz planowania treningu ruchowego. Może być wykorzystywany zarówno w pracy indywidualnej, jak i podczas oceny większych grup osób aktywnych fizycznie.

Obszar zastosowania	Przeznaczenie
Gabinety fizjoterapii	Przesiewowa ocena jakości ruchu oraz uzupełnienie procesu planowania ćwiczeń funkcjonalnych.
Kluby sportowe	Ocena wzorców ruchowych zawodników oraz wsparcie planowania przygotowania motorycznego.
Studia treningu personalnego	Ocena początkowa klienta i indywidualizacja programu treningowego.
Centra treningu funkcjonalnego	Monitorowanie jakości ruchu oraz planowanie progresji ćwiczeń.
Uczelnie i ośrodki szkoleniowe	Praktyczna nauka standaryzowanej oceny funkcjonalnej w ramach zajęć dydaktycznych i szkoleń specjalistycznych.

Zawartość zestawu

Gray Cook Core Training System Test Kit (Only) obejmuje elementy pomiarowe niezbędne do

przeprowadzania standardowych prób funkcjonalnych zgodnych z metodyką FMS.

Element wyposażenia	Przeznaczenie	Ilość
Deska pomiarowa	Wyznaczanie pozycji oraz punktów odniesienia podczas wykonywania prób ruchowych.	1 szt.
Drążek	Standaryzacja ustawienia ciała podczas wybranych testów funkcjonalnych.	1 szt.
Drabinka pomiarowa	Wyznaczanie wysokości przeszkody oraz punktów pomiarowych.	1 kpl.

Informacje:

Wysokość rabatu: 40%

Model: