

Functional Movement Screen (FMS) / Mugimenduaren Ebaluazio Funtzionala

Ebaluazio orria

Data:

Izena:

Adina:

Generoa:

Hanka dominantea:

Beso dominantea:

Lesioak/ebakuntzak:

Testa	Hasierako nota	Amaierako nota	Iruzkinak
Sorbalden mugikortasuna (Esk)			
Sorbalden mugikortasuna (Ezk)			
Sentadilla sakona besoak zabalik			
Hanka luzatuta goratze aktiboa (Esk)			
Hanka luzatuta goratze aktiboa (Ezk)			
Oztopoa igarotzea			
Zangokada linean (Esk)			
Zangokada linean (Ezk)			
Enborraren egonkortasuna flexioan			
Egonkortasuna errotazioarekin (Esk)			
Egonkortasuna errotazioarekin (Ezk)			
Nota finala			

"Ondo mugitu, gero maiz mugitzeko" Gray Cook