

JETZT NEU in der REHA FIT Schaumberg GmbH



FMS - Functional Movement Screen™

Anhand herkömmlicher Fitnessstests besteht bislang nicht die Möglichkeit eine gültige Aussage darüber zu treffen, wie schwerwiegend die muskulären Dysbalancen während eines Bewegungsablaufs sind.

Man sagt: „Jede Kette ist nur so stark, wie ihr schwächstes Glied“. Wenn eine Körperregion beeinträchtigt ist, können andere Muskeln lediglich eine oberflächliche Kompensation vornehmen. Eine asymmetrische Ausführung bei komplexen Bewegungen ist die Folge. Muskuläre **Dysbalancen** prägen sich aus. Das **Verletzungsrisiko** bei sportlichen Aktivitäten steigt.

Ziele und Inhalte von FMS?

Der FMS besteht aus sieben einzelnen Tests, die es ermöglichen funktionelle Bewegungsmuster zu bewerten. Jeder sportlich Aktive sollte diese beherrschen. Sie bilden die Grundlage für die meisten komplexen Aktivitäten.

Durch die, in den einzelnen Tests gestellten Bewegungsaufgaben erhält der Trainer gezielt Hinweise auf muskuläre Schwachstellen und Kompensationsmechanismen in den jeweiligen Bewegungsausführungen. So werden nicht nur Rechts-Links-Unterschiede und Bewegungseinschränkungen sondern auch Asymmetrien objektiv erfasst.

Die ermittelten Bewegungsdefizite und Verbesserungspotentiale erlauben eine konkrete und individuelle Zusammenstellung korrigierender Übungen. Solch ein angepasstes Trainingsprogramm bietet die Möglichkeit muskuläre Schwachstellen zu verbessern und auszugleichen.

Die Zielstellung eines Übungsprogramms unter Einbindung des FMS Screens ist die Vermeidung von Spätfolgen, **Minimierung des Verletzungsrisikos bei sportlichen Aktivitäten** und **Steigerung des Leistungsniveaus**. Zudem ist eine objektive Dokumentation von Veränderungen mittels FMS möglich.

Wissenswertes zu dem FMS Programm

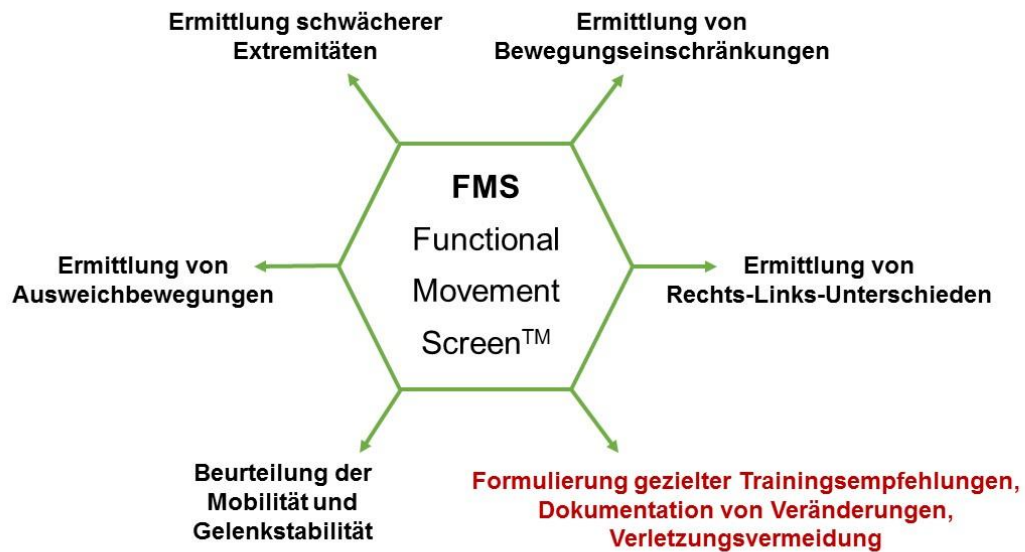
Sowohl Jürgen Klinsmann, als auch Joachim Löw arbeiten bei der Vorbereitung der deutschen Nationalmannschaft mit dem FMS Screen.

In einer amerikanischen Studie wurden verschiedene professionelle Footballspieler mittels FMS Test untersucht. Die FMS Testergebnisse haben eine Prognose des Verletzungsrisikos als zuverlässigen Indikator für die Verletzungsanfälligkeit der Spieler bestätigt. Mit Hilfe von Trainingsinterventionen und eines gezielten Übungsprogramms wurde die Verletzungshäufigkeit der Footballspieler nachweisbar gesenkt. Weitere wissenschaftliche Untersuchungen sprechen sich ebenfalls für die positiven Auswirkungen eines FMS angepassten Trainingsprogramms aus.

JETZT NEU in der REHA FIT Schaumberg GmbH



Das nachfolgende Schaubild stellt die Ziele und Inhalte des FMS Programms zusammenfassend dar.



Beispielhafte Darstellung einer FMS Bewegungsaufgabe.



Bei Interesse an dem FMS Programm und für nähere Informationen wenden Sie sich gerne an Dipl.-Sportlehrerin und OS Coach Sabine Müller.

Ihr REHA FIT Team