

Aktivitätsübungen

1. Deep Squat

Bei der tiefen Überkopfkniebeuge wird eine Stange mit gestreckten Armen über den Kopf gehalten und dann eine tiefe Kniebeuge durchgeführt. Sie wird angewendet, um die beidseitige, symmetrische Mobilität der Hüfte, Knie und Knöchel beurteilen zu können. Der Stab, der über dem Kopf gehalten wird, hilft dabei, die beidseitige, symmetrische Mobilität des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule beurteilen zu können.



2. Hurdle Step

Beim Schritt über eine Hürde liegt ein Stab auf den Schultern, der links und rechts mit den Händen festgehalten wird. Der Schritt über die Hürde wird durchgeführt, um die Koordination, Mobilität und Stabilität von Hüfte, Knie und Knöchel bewerten zu können.



3. In-Line Lunge

Der lineare Ausfallschritt hilft bei der Beurteilung der beidseitigen Mobilität und Stabilität von Hüfte und Oberkörper. Zusätzlich wird die Stabilität im Knie und im Knöchel bewertet. Hier überprüft man, z. B. die Beinachsenstabilität, d. h. die für den Alltag und Sport so bedeutende Fähigkeit, die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke des Standbeins im Lot bzw. in einer Achse zu halten.



4. Shoulder Mobility

Mit dem Test zur Bestimmung der Schultermobilität wird der beidseitige Bewegungsradius durch eine Kombination von Adduktion und Innenrotation mit Abduktion und Außenrotation bestimmt. Hierbei greifen sie mit beiden Händen an ein an der Wirbelsäule liegendes Maßband, und zwar eine Hand von oben und die andere von unten.



Aktivitätsübungen

5. Active Straight-Leg Raise

Mit diesem Test wird die aktive Dehnfähigkeit der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur und der Wadenmuskulatur bewertet. Gleichzeitig muss es möglich sein, das Becken stabil zu halten. Die Testperson befindet sich in Rückenlage. Ein Bein liegt ausgestreckt auf dem Boden, während das andere mit angezogener Fußspitze senkrecht nach oben gestreckt wird.



6. Trunk Stability Push-up

Während des Liegestützes wird die Stabilität im Rumpfbereich in der Sagittalebene überprüft. Die Extremitäten im Oberkörperbereich müssen bei diesem Test symmetrisch arbeiten.



7. Rotary Stability

Hierbei wird die mehrdimensionale Stabilisierungsfähigkeit bei simultaner Bewegung der oberen und unteren Extremität analysiert.

Dazu muss im Vierfüßlerstand der Arm einer Körperseite und das gleichseitige Bein angehoben werden. Bewertet wird die Fähigkeit, diese Übung stabil auszuführen.



8. Clearing

Nach der Übung führt der Sportler das Clearing durch. Setzen sie sich aus dem Vierfüßlerstand auf die Fersen, Lendenwirbelsäule maximal beugen und Position kurz halten



FMS Score

- Ein einfaches Punktesystem für die Beurteilung von Bewegungsabläufen
- Für die Ausführung jeder einzelnen Übung wird eine Punktezahl zwischen 0 und 3 vergeben. 3 = Dabei wird eine perfekt ausgeführte Übung mit 3 bewertet. 2 = Konnte die Testperson die Übung mithilfe von leichten **Kompensationsbewegungen** durchführen, werden 2 Punkte vergeben. 1 = Kann die Übung gar nicht durchgeführt werden, gibt es einen Punkt. 0 = verursacht die Übung Schmerzen, gibt es 0 Punkte.
- Insgesamt können somit maximal 21 Punkte erreicht werden. Je höher das Gesamtergebnis, desto besser. Experten fanden heraus, dass bei einer Punktezahl von 14 oder weniger die **Verletzungsgefahr beim Training** um das zwei- bis dreifache erhöht ist.

Vorteile des Functional Movement Screen auf einen Blick

Zur besseren Übersicht hier noch einmal alle Vorteile des **Functional Movement Screen** auf einen Blick:

- Geringer Zeitaufwand (10 bis 15 Minuten)
- Für jedes **Fitnesslevel** geeignet
- Einfache Auswertung
- Bewegungslimitierungen/ Alltagseinschränkungen werden erkannt
- Maßgeschneiderte Korrekturstrategien
- Einfache Dokumentation
- Fortschritte werden sichtbar gemacht
- **Sportverletzungen** können vermieden werden