

# Functional Movement Screen (FMS)

Körperliche Fitness ist nicht nur für Leistungssportler wichtig, sondern ist auch Voraussetzung für ein gesundes Leben. Mit dem FMS testen wir deine Beweglichkeit und Stabilität und leiten individuelle Trainingsempfehlungen ab.

mkk

## So funktioniert FMS

Der FMS besteht aus sieben Übungen, mit denen Mobilität, Gleichgewicht und Stabilität getestet werden.

Diese werden nach einem Punktesystem bewertet:

- 3 Punkte bei fehlerfreier Ausführung ohne Schmerzen
- 2 Punkte bei Ausführung mit Ausgleichsbewegung
- 1 Punkt, wenn Ausführung nicht möglich
- 0 Punkte bei Ausführung unter Schmerzen

Maximal kannst du also 21 Punkte erreichen.

## Sieben Übungen

### 1. Deep Squat (Tiefe Überkopfkniebeuge)

Halte eine Stange wird mit gestreckten Armen über den Kopf und führe eine tiefe Kniebeuge aus.



### 2. Hurdle Step (Hürdenschritt)



Lege eine Stange auf den Schultern ab und halte sie mit beiden Händen fest, das sorgt für Stabilität im Rücken. Führe dann einen Schritt über eine Hürde aus, die unterhalb der individuellen Kniehöhe angebracht ist. Setze dabei deinen Fuß nicht ab.

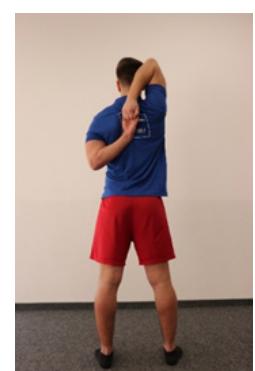
### 3. In-Line Lunge (Ausfallschrittkniebeuge)

Eine hinter dem Rücken senkrecht gehaltene Stange stabilisiert deinen Rücken. Führe dann einen Ausfallschritt aus und anschließend eine Kniebeuge.



### 4. Shoulder Mobility (Schulterbeweglichkeit)

Strecke die Arme aus und balle die Hände zur Faust, greife sie anschließend hinter deinem Rücken.



Nach dieser Übung st ein so genannter Clearing-Test wichtig: Lege dafür die Hand auf die gegenüberliegenden Schulter und bewege den Ellenbogen abwechselnd in Richtung Bauch und in Richtung Kopf. Treten hierbei Schmerzen auf, wird die Übung mit null Punkten bewertet.

## 5. Active Straight-Leg Raise (Gestrecktes Bein in Rückenlage anheben)



Lege dich auf den Rücken, hebe dein Bein gestreckt an und ziehe die Fußspitzen zu dir heran. Das andere Bein liegt ausgestreckt am Boden.

## 6. Trunk stability & Push-up (Rumpfstabilität-Liegestütz)

Lege dich auf den Bauch, stelle deine Arme rechts und links neben dir auf und drücke dich hoch bis die Arme gestreckt sind.



Auch hier ist ein Clearing-Test wichtig: Lege dich wieder auf den Bauch und hebe deinen Oberkörper an, das Becken bleibt dabei am Boden. Treten hierbei Schmerzen auf, wird die Übung mit null Punkten bewertet.



## 7. Rotary Stability (Rotationsstabilität im Vierfüßlerstand)

Begib dich in den Vierfüßlerstand. Strecke nun einen Arm und das Bein derselben Körperseite aus und ziehe dann Knie und Ellenbogen unter dem Körper zueinander.



Bitte führe nun wieder einen Clearing-Test durch: Ziehe aus dem Vierfüßlerstand dein Gesäß nach hinten unten zu den Fersen. Deine Arme sind dabei gestreckt, das Gesicht berührt den Boden. Treten hierbei Schmerzen auf, wird die Übung mit null Punkten bewertet.

## Dein Ergebnis

Übung	Punkte
1. Deep Squat	
2. Hurdle Step	
3. In-Line Lunge	
4. Shoulder Mobility	
5. Active Straight-Leg Raise	
6. Trunk Stability & Push-up	
7. Rotary Stability	
<b>Summe</b>	

Du hast 15 Punkte oder mehr erreicht? Glückwunsch, dein Körper ist stark und stabil. Darunter steigt das Verletzungsrisiko um das bis zu vierfache. Dies gilt übrigens auch dann, wenn du bei der Ausführung links und rechts unterschiedliche Punktzahlen erreicht hast.