



FMS felmérés

Egy hatékony edzésrendszer nem csak a fejlesztő gyakorlatok megfelelő ütemezéséből áll.

Kell egy kiegészítő rendszer a problémák feltérképezésére és javítására!

A Funkcionális mozgásminta szűrő, azaz **FMS rendszer** segítségével meggyőződhetünk arról, hogy fenn áll-e potenciális kockázat sérülésre? **Az egyén mozgásmintáiban vannak-e elváltozások, korlátozottságok?** Sajnos a hagyományos edzések során ezek a jellegzetességek gyakran rejtve maradnak.

A szűrés kb. 15-20 percet vesz igénybe, amely során 7+3 egyszerűnek tűnő feladatot kell elvégezni, melyek objektív képet adnak a sportolóról.

Ezek a gyakorlatok nem igényelnek előkészületet, bemelegítést illetve gyakorlást, sőt éppen az a lényeg, hogy felkészületlenül teszteljük az alanyt. Hiszen a sérülések is felkészületlen helyzetben a leggyakoribbak.

Vannak szakemberek, akik elsősorban azért vizsgálják a mozgásmintákat, hogy kiszűrjék azokat, akikre nézve a fokozódó aktivitás sérülésveszélyt hozhat. Mások fókuszában a teljesítmény áll, és a mozgásmintákkal kapcsolatos ismereteiket felhasználják fittségi és teljesítményfokozó programjaik tervezésében és fejlesztésében. Ez pedig egy olyan rendszer, amely mindkettőt ötvözi.

Az FMS módszertanát számos sportágban hatékonyan használják, 2013-óta alkalmazzák többek között az NHL combine-ok során is.



 NHL Public Relations 
@PR_NHL 

Scenes from #NHLCombine: No. 1-ranked Euro. goalie Filip Gustavsson going through Functional Movement Screen testing
2:44 PM - Jun 3, 2016

 41  16 people are talking about this



Ez a program többéves innováció és jelenleg is folyó kutatások eredménye. **A rendszer az alapvető mozgásmintákat monitorozza.** A kapott információ alapján az edző képes a sportoló mozgásmintáira szabott, javító gyakorlatokat tartalmazó programot készíteni. Mind a fitness, mind a sport világában egyaránt hatékony, mert "a mozgásminta gyenge láncszemeire" összpontosít. **"Hiába erősítjük bármely más láncszemét, attól a lánc egésze nem lesz erősebb."**

Részleteit tekintve ez egy **értékelő és osztályozó rendszer**, amely a normális működés kulcsfontosságú mozgásmintáit dokumentálja.

Ezen minták felmérésével könnyen **azonosíthatóvá válnak olyan funkcionális korlátozottságok vagy aszimmetriák, melyek gátolhatják a funkcionális edzést, az erőnléti edzés hatékonyságát** és torzíthatják a test helyzetének-mozgásának megfelelő érzékelését.

A rendszer központi eleme az FMS - pontszám, melynek segítségével a probléma behatárolható és a fejlődés nyomon követhető. A pontszámokhoz közvetlenül kapcsolódnak a leghatékonyabb korrekciós gyakorlatok, melyek segítenek helyreállítani a mechanikusan egészséges mozgásmintákat.

Tehát ez a rendszer nem csak kiszűri a problémás részeket, hanem korrigálja is... Egyszerű és hatékony gyakorlatokkal javítja a funkcionális fitnesset és a sportteljesítményt.





Miért fontosak a mozgásminták és a stabilitás?

Izmaink a központi idegrendszer parancsait követik, még hozzá úgy, hogy idegrendszerünk az egyes izmok működését mozgásmintákba rendezi, majd egységként tárolja és hívja le azokat.

Gyermekkorban természetes módon alakulnak ki a helyes mozgásminták. Serdülőkorban az aszimmetrikus növekedési fázisok következtében különféle elváltozások keletkeznek, amik a korai felnőttkorra jobb esetben visszarendeződnek, rosszabb esetben a helytelen mozgásminták rögzülnek.

Mindemellett sajnos egy sérülés, hirtelen fogyás, hízás, de akár a terhesség is módosíthatja a mozgásmintákat, mely a test mobilitását vagy stabilitását érinti. Az elváltozás lehet bizonyos mozgásformák korlátozottsága, vagy aszimmetria is. Utóbbira különösen érdemes odafigyelni, mert melegágya lehet a jövőbeli sérüléseknek!

A mozgásminták torzulásai akadályozhatják az izmok és az ízületek normális működését, mivel az érintett izmok nem képesek optimális működésre, a test más izmai fognak kompenzálni. A kompenzáció azért veszélyes, mert a mindennapok során és sportolás közben is sokszor rejtve marad a probléma, viszont a test számára ez jelentős többlet energia befektetést jelent, ráadásul gyakori, hogy az észrevétlenül duplán dolgozó izmok és az érintett ízületek túlterhelődnek, ami sérüléshez vagy korai elhasználódáshoz vezet.

FMS felmérés eszközei

FMS teszthez speciálisan kifejlesztett felmérő szett, ami nem áll másból, mint három rúdból, egy kötélből és egy lécből :) Semmi rácsíptető csipogó kutyü, méregdrága berendezés nem szükséges a teszthez, itt is az egyszerű dolgok a leghatékonyabbak.

FMS felmérés tesztjei

1. Mély Guggolás: A guggolás a legtöbb sportághoz szükséges. Ha jól hajtják végre, az egész test mechanikájára nézve kihívást jelent. Felmérhető vele a csípő, a térd és a boka kétoldali, szimmetrikus, funkcionális mobilitása. A fej fölött tartott rúd segítségével felmérhető a váll és a háti gerinc kétoldali szimmetrikus mobilitása.

2. Akadály Átlépés: A teszt kihívást jelent a test megfelelő lépés-mechanikáját illetően. Szükséges hozzá a csípő és a törzs megfelelő koordinációja, stabilitása a lépés kivitelezésekor, valamint az egy lábon állás stabilitása. Az akadály átlépéssel felmérhető a csípő, a térd és a boka kétoldalú funkcionális mobilitása és stabilitása.



3. Kitörés egy vonalban: Ez a gyakorlat olyan helyzetbe kényszeríti a testet, ahol a fordulás, fékezés és oldalazás során ható erőket lehet szimulálni. Ennek során az alsótest váltott állásba kerül, amelyben a törzs számára a rotációnak való ellenállás és a helyes testtartás megőrzése jelenti a kihívást. Felmérhető a csípő és a boka mobilitása és stabilitása, a combfeszítő lazasága és a térd stabilitása.

4. Váll-mobilitás: A teszt a befelé forgatás, közelítés és nyújtás, illetve a kifelé forgatás, távolítás és hajlítás kombinációjában méri fel a váll kétoldali mozgástartományát. Normális lapocka mobilitást és háti gerincfeszítést is igényel.

5. Aktív nyújtottláb emelés: Az alsó végtag elfüggetlenítésének képességét teszteli a törzsstabilitás megtartása mellett. Felméri a combhajlító és vádli aktív hajlékonyságát a medence stabilizálása és a másik láb aktív feszítése során.

6. Törzsstabilitás-fekvőtámasz: A teszt a gerinc elülső és hátoldali stabilizációját méri fel egy zárt mozgássorú felsőtest mozdulat során. A szagittális síkban vizsgálja a törzsstabilitást, mialatt a felső végtagok egy szimmetrikus mozdulatot hajtanak végre.

7. Rotációs stabilitás: Ez a teszt egy olyan komplex mozgásforma, amelyhez megfelelő neuromuszkuláris koordináció szükséges, és az, hogy a törzs megfelelően továbbítsa az energiát egyik testrészről a másikba. A rotációs stabilitás teszt több síkban vizsgálja a törzsstabilitást egy kombinált, az alsó és felső végtagot is érintő mozdulat során.



The FMS simplifies the concept of movement and its impact on the body for everyone involved - individuals, exercise professionals, and physicians.

