

**השיטה המדעית לשיפור ביצועים  
פונקציונאליים ומניעת פציעות ספורט:  
אבחון ואימון פונקציונאלי בשיטת FMS  
חיזוק ושיקום בגישה מבוססת מחקר**

בהנחיית  
ד"ר משה מרקו, PT, DPT, PhD



תעודת הסמכה  
בינ"ל



**FMS Level 1 & 2 "Combo" Course**  
פרטים והרשמה: "אקטיביקס" 072-250-1440

## ההצלחה נמשכת!

**קורס FMS במתכונת בינ"ל (בסיסי + מתקדם)  
לאימון ואבחון פונקציונאלי ותרגול מתקדם לחיזוק ולשיקום**

**השיטה המדעית לשיפור ביצועים ולמניעת פציעות**

**כללי:** מאמני הכושר, מדריכי הספורט וקבוצות הספורט המובילות בעולם כבר אימצו את השיטה.

ב - NBA, NFL, MLB ובקב' הכדורגל הבכירות באירופה כבר מיישמים את השיטה:

AC Milan (ITA) Bayern Munich (GER) Ajax Amsterdam (NED), Liverpool (UK), ועוד.



קורס זה הוא פרי מחקר ופיתוח של שנים ארוכות. הפילוסופיה העומדת בבסיסה מאפשרת לתכנן וליישם תכניות אימון המבוססות על תבניות התנועה הפונקציונאלית של הספורטאי / מתאמן. השיטה יעילה הן בשיקום והן לאימון מאחר שהיא מכוונת ל"חוליה החלשה" של הספורטאי / נבדק.

**השיטה מתאימה למאמנים ומטפלים בכל המסגרות ובכל ענפי הפעילות הגופנית והספורט - חובבנית ומקצוענית כאחד - החל מחדר כושר, קטלבלס, דרך פילאטיס ומשחקי כדור וכלה בריצה וטריאתלון.**



פירמידת האימוני לפי FMS – כושר תנועתי לפני כושר גופני

הרעיון הבסיסי הוא שלא "בוניס" כושר גופני או יכולות על תשתית תנועתית לקויה. אם תעשו זאת, הרי שהביצוע צפוי להיות תת-אופטימאלי במקרה הטוב ואף יש סיכוי גבוה יותר להיפצע (ויש לזה ביסוס מחקרי. בפירמידה שלמטה תיאור מרכיבי האימון שמוכרים לכולנו. יד על הלב, האם אתם שמים לב ליכולת התנועתית של המתאמן לפני הכל? האם אתם מאמנים את ה mobility & stability שלו לפני שאתם שמעמיסים קפיצות, משקל או כל דבר אחר? אם לא, רוב הסיכויים שהמתאמן שלכם ייפצע בשלב כזה או אחר או שלכל הפחות הוא לא יפיק מעצמו מה שהוא יכול.

**הקורס הזה נותן שיטה מוכחת מחקרית שעובדת ומאפשרת למאמן למדוד בצורה מדויקת התקדמות על פני זמן.**

**קורס ייעודי למאמני כושר וספורט, קטלבלס, יציבה, פילאטיס, מאמני ריצה וסבולת, מדריכי יוגה, תנועה, מחול ופיזיותרפיה**

הגישה בנויה מ 3 מרכיבים מרכזיים:

- (1) אבחון תנועתי פונקציונאלי : FMS (Functional Movement Screen)
- (2) אימון תגובתי נזיר-מוסקולארי (Reactive Neuromuscular Training)
- (3) אימון שרירי ה"ליבה" (Core Training)

**זהו קורס מעשי (כ 50% מהזמן יוקדש לתרגול מעשי ו/או דיון קליני מעשי). הקורס יועבר בעברית.**



**עשרות בוגרים מרוצים! צפו בסרטוני המלצה**

**באתר: [www.activix.co.il](http://www.activix.co.il)**

## תיאור הקורס:



שיטת ה FMS לאבחון תנועתי היא שיטת אבחון ודירוג שבמסגרתה בודקים תפקוד פונקציונאלי של תבניות התנועה המרכזיות של המתאמן במטרה לזהות בצורה מהירה וקלה מגבלות פונקציונאליות וחוסר איזון גופני. בהתאם לממצאים נגלה כיצד לתכנן תכנית אימונים מותאמת אישית במטרה לחזק חולשות, להחזיר יציבות ושיווי משקל, לשפר ביצועים פיזיים ולהפחית את הסיכוי לפציעות בעתיד. תוצאות מבחני ה FMS משמשות גם למעקב אחר התקדמות המתאמן במהלך העונה ואף ככלי תומך החלטה אם להחזיר את המתאמן למגרש / לחדר הכושר / לסטודיו. בתום הבדיקה מעניקים למטופל ציון (Functional Movement Screen Score) שמיועד לאתר בעיות ולעקוב אחר התקדמות האימון ו/או השיקום. מערכת הדירוג והציונים קשורה באופן ישיר ומסייעת לבחור את התרגילים היעילים ביותר להחזרת תבניות התנועה המכאניות הנכונות ולחזק את השרירים החשובים במטרה לחזור לתפקוד תקין ונטול פציעות. השיטה, אשר נשענת על בסיס מדעי ומחקרי רחב, הינה פרי יצירתם של שני פיזיותרפיסטים מארה"ב: Lee Burton ו Gray Cook שהשלימו את פיתוחה לאחר שנים רבות של מחקר ופיתוח.



## המסיימים בהצלחה יקבלו תעודת הסמכה בינלאומית מטעם ארגון ה FMS העולמי



### מטרות הקורס: בסיום הקורס, המשתתפים/ות:

- ✓ יוכלו להבין את עקרונות היסוד שעומדים מאחורי שיטת ה FMS
- ✓ יוכלו ליישם אבחון תנועתי פונקציונאלי לפי 7 הבדיקות הייחודיות של שיטת ה FMS ולהעניק למטופל ציונים על פיה
- ✓ יזהו מגבלות פונקציונאליות וא-סימטריה בתפקוד הגוף שקשורים לסיכויי פציעה גבוהים יותר
- ✓ יוכלו ליישם אוצר תרגילים בסיסי שימש להשבת תבניות תנועה נכונות וחיזוק גופו של המתאמן / משוקם
- ✓ ישדרגו יכולותיהם לבנות תכנית אימונים הדרגתית החל משלב השיקום דרך תרגול פונקציונאלי וכלה בתרגול מתקדם
- ✓ יבינו ויישמו שיטות אבחון נוספות אשר משלימות את שיטת ה FMS
- ✓ ילמדו מגוון רחב של תרגילים מתקנים ויוכלו לתאר תרגילי חיזוק ואימון שונים וכיצד הם משתלבים בשיטת ה FMS
- ✓ יקבלו תובנות עמוקות יותר לגבי יישום ה FMS במסגרת גישת האימון שלהם



### תועלות השיטה:

- ✓ משפרת תפקוד פונקציונאלי וביצועים ספורטיביים
- ✓ מסייעת בהורדת הסיכוי לפציעות באימונים ובפעילות ספורטיבית
- ✓ מספקת שיטת ניקוד ודירוג פשוטה וקלה ליישום להערכת התנועה התקינה של המתאמן
- ✓ מתאימה לאנשי מקצוע ממגוון תחומים: מאמנים מתחומי הספורט והתנועה, יציבה, פיזיותרפיה ועוד.
- ✓ מזהה חולשות וחוסר איזון פיזי
- ✓ משקמת חוסר איזון פיזי ומחזקת חולשות באמצעות תרגילים משקמים פשוטים
- ✓ משפרת תוצאות בכך שמאפשרת לקבוע תכנית אימונים מותאמת אישי
- ✓ מאפשרת למתאמן ולאיש המקצוע לזהות את ההבדל בין איכות התנועה לבין "כמות" התנועה
- ✓ מאפשרת לזהות סיבות וקשרי גומלין בין מקרים פציעות לבין א-סימטריה תנועתית

**מבנה הקורס:** הקורס נמשך כ-3 ימים ויהיה מורכב מחלק עיוני ומחלק מעשי של הדגמות ותרגולות מעשיות. זהו קורס מעשי (כ-50% מהזמן יוקדש לתרגול). אנא להצטייד בביגוד נוח לתרגול (גברים במכנס קצר וטי – שירט, נשים במכנס קצר וחזיית ספורט). כמו כן נא להצטייד בכלי כתיבה.

### על המנחה:

**מנחה:** ד"ר משה מרקו, (DPT, PhD), בעל שני תארי תואר דוקטור – אחד בפיזיותרפיה ושני בניתוח תנועת. ד"ר מרקו גם מומחה לאימון גופני. הוא מרצה במסגרות ללימודי המשך ובעל קליניקה פרטית לפיזיותרפיה ברעננה. מתמחה בין השאר בשיקום אורתופדי ובפציעות ספורט. לקורות חיים מלאים, ראה סילבוס ותכנית הקורס.

**עכשיו במחיר מיוחד!  
הקורס הרשמי של FMS  
במחיר הכי זול בעולם!**

**לפרטים והרשמה "אקטיביקס" בטל': 072-250-1440**

## Functional Movement Systems

