



Healthy Athletes – FUNfitness

Seit 2006 wird nun auch in Deutschland das FUNfitness Programm angeboten. Während der verschiedenen Sportveranstaltungen haben die Athlet(inn)en die Möglichkeit, ihre **Flexibilität**, die **Balance**, die **funktionelle Kraft** und die **Fitness** zu überprüfen. Sie sollen lernen, sich selbst einzuschätzen und durch Beratung, Erklärung und Hilfestellung diese zu verbessern.

Der „Spaßfaktor“, wie FUNfitness schon besagt, spielt dabei eine wesentliche Rolle. Spielerisch wird das Können der Athleten überprüft und durch Motivation seitens des FUNfitness Teams noch verstärkt.

Eine Kontrolle während der Übungen ist allerdings zwingend erforderlich, da durch die Anstrengung, den Eifer und die Begeisterung während der Übungen eine Überforderung vermieden werden muss.

Es wird **FUNfitness** – nicht Stressfitness angeboten.

Clinical Director FUNfitness

FUNfitness steht unter der Leitung von Gabriele Kapella.

Nach einem begonnenen Medizinstudium hat sie den Abschluss als Zahnmedizinerin in Berlin erworben. Sie hat 2009 die Leitung für FUNfitness nach gezielter Ausbildung zum Clinical Director in den USA übernommen. Regelmäßig leitet sie die FUNfitness Programme während der SO Events. Ein besonderes Erlebnis war die ehrenamtliche Teilnahme bei der Winterolympiade in Idaho /USA 2009. Bereits seit vielen Jahren ist sie ehrenamtlich während der Winterspielen wie z.B. in Inzell, Oberhof, Garmisch-Partenkirchen und bei den Sommerspielen in Berlin, Karlsruhe dabei. So organisierte sie auch FUNfitness bei dem SO Landesschwimmfest in Berlin im September 2009.

Das FUNfitness Team

FUNfitness wird durch ein festes Stammteam von 10 ehrenamtlichen, hoch motivierten jungen Physiotherapeuten/innen unterstützt. Die meisten wohnen in Berlin und nehmen an den einzelnen Sportveranstaltungen teil, wenn sie Urlaub bekommen. Ein herzliches Dankeschön an die vielen ehrenamtlichen Helfer, die in ihrer Urlaubszeit diese Veranstaltungen mit Freude und Begeisterung unterstützen.

Zusätzlich wird FUNfitness durch Volunteers aus Physiotherapeutenschulen, die in der Nähe des Veranstaltungsortes liegen, unterstützt. Sehr gerne nehmen die Schüler die Möglichkeit an, bei SO Veranstaltungen ehrenamtlich zu helfen.

Das FUNfitness Team freut sich immer besonders, wenn Athleten die schon in früheren Veranstaltungen bei diesem Programm dabei waren, mit großer Begeisterung wieder mitmachen und glücklich von ihrer Leistungssteigerung erzählen. Die vielen Medaillen spornen alle an!

Programminhalt

Zur Teilnahme an FUNfitness braucht man für die Übungen keine Vorkenntnis, die Volunteers erklären und helfen dabei sehr gern. Die Reihenfolge der Übungen verändern wird auch einmal verändert - so können längere Wartezeiten für die teilnehmenden Athlet(inn)en vermieden werden.

Vor den Wettkämpfen bieten wir dieses Programm als Warm-up Möglichkeit an, denn Aufwärmen ist eine ganz wichtige Empfehlung von uns.

1. Der Gesundheitscheck:

Das Wissen über Gesundheitsprobleme und Trainingsgewohnheiten der Athlet(inn)en sind wichtig, um eine verantwortungsvolle Überprüfung der Leistungen durchzuführen zu können.

2. Überprüfung der Flexibilität

Entspannt und ohne Anstrengung liegt der Athlet(in) auf einer Liege und der Physiotherapeut misst die Bein -, Hüft -, Fußgelenk und Schulterdehnung.

3. Funktionelle Kraft

Nun sind die Athlet(inn)en dran, ihr Können zu zeigen. Aber bitte nicht übertreiben, auch wenn Sport viel Spaß macht und besonders mit dem FUNfitness Team zusammen!

- Bauchmuskeltest Sit-ups,
- Oberschenkeltest Hinsetzen- Aufstehen
- Armmuskeltest Hand kräftig zusammendrücken

Keine Sorge, die Volunteers von FUNfitness erklären, helfen und motivieren mit viel Freude.

4. Balance

Beim Gleichgewichtstest stehen die Athlet(inn)en mal auf dem rechten, mal auf dem linken Bein! Auch hier sind hilfreiche Volunteers immer dabei und reichen bei Bedarf eine stützende Hand. Wie weit die Teilnehmer(innen) sich vorbeugen können, wird mit einer Scala an der Wand gemessen.

5. AerobicFitness

Ein Physiotherapeut/in misst den Puls und dann geht es los!

2 Minuten heben die Teilnehmer(innen) im Wechsel die Beine. Die Volunteers machen diese Übung gemeinsam mit. Dann wird noch 2mal im 2 Minutenabstand der Puls gemessen- Zeit für die Athlet(inn)en, um wieder zu Puste zukommen.

6. Schlussbesprechung

Nach Abschluss der Übungen werden mit den Athlet(inn)en mit einer(m) Physiotherapeuten/in die Ergebnisse besprochen. Es wird beraten, wie die Leistungen noch mehr verbessert werden können. Die Teilnehmer(innen) bekommen Trainingsvorschläge und Empfehlungen, wie sie sich optimal für die nächsten Wettkämpfe vorbereiten können und das Verletzungsrisiko verringert werden kann. Wenn nötig, wird eine anschließende Physiotherapiebehandlung empfohlen oder im Extremfall empfohlen, einen Orthopäden aufzusuchen.

Programmergebnisse

Durchschnittlich raten wir jedem 3. Athleten zu einer Physiotherapiebehandlung oder empfehlen eine Untersuchung beim Orthopäden.

Tabelle 1: Screeningergebnisse FUNfitness

SOD Event	Anzahl gescreenter Athleten	Anzahl der Athleten, für die eine Weiterbehandlung erforderlich war
NSG Karlsruhe 2008	580	163
SO Bayerische Summer Games Nördlingen, Juli 2009	247	146
Berliner Schwimmfest 20. September 2009	60	19

Sponsoren

Firma Ralo, Berlin

Kontakt:

Gabriele Kapella Clinical Director FUNfitness gabriele.kapella@specialolympics.de	www.specialolympics.de www.nationalgames.de
---	--