

Normwerte für den S3 Körperstabilitätstest

*Studie zur Normierung des S3 Körperstabilitätstest der Firma MFT
Multifunktionale Trainingsgeräte GmbH*

Autoren:

Ewald Aigner - MFT Multifunktionale Trainingsgeräte GmbH
Christian Raschner – Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck

Aufgabenstellung:

Mit dem S3 Körperstabilitätstest wurden Messwerte in der Vor-Rück- und der Links-Rechts-Bewegung erhoben, aus denen allgemeingültige Normwerte für die Körperstabilität, die sensomotorische Regulationsfähigkeit und die funktionale Bewegungssymmetrie abgeleitet wurden, welche als Referenzwerte in das Messprogramm des S3 Checks implementiert wurden.

Probandenanzahl:

3737 weibliche, 3616 männliche Testpersonen im Alter zwischen 7 und 80 Jahren

Studienaufbau:

30 Testleiter in Deutschland, Österreich und der Schweiz führten standardisierte Messungen an gesunden Personen durch und erhoben dabei 10.019 Messwerte. Die statistische Auswertung und die Überprüfung der Testgütekriterien erfolgten durch das Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck.

Ergebnisse:

Normwerte für die Körperstabilität (Idealnorm), die sensomotorische Regulationsfähigkeit (Durchschnittsnorm) und die funktionale Bewegungssymmetrie (Idealnorm)

Aus den Datensätzen wurden Normwerte für Mädchen und Knaben, Frauen und Männer gebildet, die in das computergesteuerte Messprogramm implementiert wurden. Eine Bildung von fünf Bewertungskategorien zwischen „Sehr gut“ und „Sehr schwach“ hilft, die Messergebnisse einzelner Personen objektiv zu beurteilen.

Die Ergebnisse des S3 Körperstabilitätstests zeigen, dass die Fähigkeit der Testpersonen, den Körper auf einer instabilen Unterstützungsfläche über 30 Sekunden zu stabilisieren, mit zunehmendem Alter abnimmt. Gründe dafür sind in der altersbedingten Abnahme der sensomotorischen Leistungsfähigkeit auf der einen und der Abnahme der motorischen Kraft auf der anderen Seite zu finden. Mangelnde Bewegungserfahrung und ungenügende Bewegungsreize tragen ebenso zur Abnahme der Stabilität bei.

Auftraggeber:

MFT Multifunktionale Trainingsgeräte GmbH

Zeitraum:

September 2005 bis Dezember 2005

S3 - Körperstabilität

Gesamt ♀♂

