

DESCRIPCION DEL CURSO FMS 1 y 2

FMS Nivel 1

Tu camino en movimiento comienza aquí. El movimiento es el lenguaje universal de la expresión humana. Comprender cómo y por qué Moverse Bien (Move Well) nos ayuda a poder a Movernos con Frecuencia. Bienvenido al curso de nivel 1 de FMS.

FMS utiliza estándares objetivos y validados para verificar la línea de base del movimiento y construir bases para el éxito del movimiento de por vida. Por lo tanto, los profesionales certificados pueden descubrir las mejores oportunidades para mejorar el movimiento e identificar cómo entrenar con propósito y precisión para que las personas logren su condición física, rendimiento deportivo o el retorno deportivo de sus objetivos de lesiones.

El FMS es la herramienta de detección utilizada para identificar limitaciones o asimetrías. Mide siete patrones de movimiento fundamentales que son clave para la calidad del movimiento funcional en individuos sin dolor actual o lesión musculoesquelética conocida.

Usando los resultados de puntuación de FMS, los principios de movimiento se ponen en acción para tomar decisiones de programación y guiar la selección de ejercicios orientada a un propósito. El FMS es esa herramienta de retroalimentación continua que hace que todo el proceso de capacitación, tanto a corto como a largo plazo, sea más efectivo y eficiente.

Objetivos del Curso

- Identificar patrones de movimiento que dan soporte a el trabajo, deportes y actividades diarias.
- Reconocer la relación que los patrones de movimiento juegan en nuestra salud, condición física y objetivos de desempeño.
- Describir los principios para apoyar la importancia de la detección de movimiento.
- Explicar el papel de la movilidad, control motor y carga funcional en los movimientos fundamentales.
- Identificar técnicas correctas de detección y errores comunes.
- Utilice los criterios de puntuación para obtener resultados de detección consistentes y confiables.
- Desarrollar programación utilizando el FMS como un filtro objetivo y una herramienta de retroalimentación.
- Explicar e interpretar los resultados de la valoración para proteger, corregir y desarrollar la línea de base del movimiento.
- Explicar el propósito y la aplicación del ejercicio correctivo basado en los resultados de la detección.

FMS Nivel 2

El Curso de Nivel 2 de la Pantalla de Movimiento Funcional (FMS) ofrece la oportunidad de obtener resultados del FMS y aplicar el diseño del programa y la selección de ejercicios para mejorar la línea de base fundamental del movimiento de su cliente.

El curso del Nivel 2 comenzará con una breve revisión del FMS y cómo aplicar los criterios de calificación correctamente para obtener los mejores resultados. Luego, analizaremos cómo interpretar los resultados del FMS, decidiremos cuáles son sus prioridades de capacitación basadas



JOIN THE MOVEMENT

en esos resultados y enseñaremos aplicaciones y técnicas de ejercicios para mejorar los resultados de capacitación de sus clientes.

El seminario cubrirá conceptos vitales para comprender la competencia del movimiento y su impacto en la programación de ejercicios. Habrá discusiones interactivas y oportunidades de capacitación práctica para experimentar la experiencia correctiva de FMS utilizando estrategias y técnicas correctivas esenciales para mejorar los patrones de movimiento que el algoritmo de FMS ha identificado como un eslabón débil.

Este curso destaca los elementos esenciales del ejercicio correctivo de FMS: respiración, áreas clave de movilidad, control motor, posturas de transición y carga funcional. Para cada una de las siete pantallas dentro del FMS, se establecerán progresiones de ejercicio específicas con el fin de proporcionar el mejor camino para mejorar, mantener y fortalecer esos patrones de movimiento. Esto le permite determinar dónde debe comenzar un individuo, así como también enfocarse, dentro de su programa de ejercicios para impulsar a los clientes lo mejor que puedan. Finalmente, este seminario finaliza con una presentación de estudios de caso y una discusión grupal sobre el diseño y la integración de programas para entornos clave de capacitación, desempeño y rehabilitación.

Objetivos del Curso

1. Aplique los procedimientos de prueba de la pantalla de movimiento funcional y los criterios de calificación de manera precisa y eficiente para obtener los mejores resultados.
2. Identifique los errores comunes cometidos al realizar el FMS.
3. Interprete los resultados de puntuación y seleccione la prioridad de entrenamiento de movimiento correcta utilizando el algoritmo FMS.
4. Desarrollar la selección de ejercicios y la programación utilizando el FMS como una herramienta de filtro y retroalimentación.
5. Identifique los conceptos correctivos sobre los que se apoya la experiencia correctiva de FMS.
6. Describa el papel de la respiración, movilidad, control motor y carga funcional en el movimiento fundamental.
7. Aplicar la experiencia correctiva de FMS utilizando estrategias correctivas esenciales para mejorar la limitación identificada en el movimiento.
8. Analizar de casos que tengan en cuenta los objetivos del cliente, resultados de la puntuación FMS, diseño del programa y selección de ejercicios.
9. Proporcionar herramientas para mejorar la comunicación con los clientes utilizando FMS para lograr objetivos y éxito a largo plazo.
10. Proporcionar un lenguaje común utilizando los sistemas de movimiento funcional para la aptitud, rendimiento, deportes, rehabilitación y profesionales médicos para garantizar el mejor soporte para el éxito del cliente.



JOIN THE MOVEMENT