

PROGRAMA FMS 1 Y 2

FMS NIVEL 1

I. Principios del movimiento

1. Observación de la expresión de movimiento en la vida diaria.
2. ¿Cómo perdemos el movimiento normal?
3. ¿Cómo se ve la expresión pobre de movimiento?
4. ¿Cómo se observa el movimiento y por qué es importante?
5. Descripción de los principios fundamentales del movimiento que guían el proceso de mejora y mantenimiento de la calidad.
6. Historia del Screen de Movimiento Funcional

II. Apreciación del movimiento – Laboratorio Práctico de discusión y descripción.

1. ¿Cómo las bases de soporte, posturas y posiciones afectan el movimiento.
2. ¿Cómo la intensidad y volumen afectan estos patrones?
3. ¿Cómo tu entorno, entrenamiento, o historia de lesión afectan tu movimiento, comportamiento o entrenamiento?

III. El patrón de parada simétrica

1. Descripción del patrón.
2. ¿Dónde vemos el patrón de parada simétrica expresado en la vida diaria?
3. ¿Cómo las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
4. El Test de Sentadilla Profunda.

IV. Del patrón de parada doble al unipodal

1. Describiendo el patrón.
2. ¿Dónde vemos el patrón de parada doble al unipodal expresado en la vida diaria?
3. ¿Cómo las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
4. El Test de Paso sobre Valla.

V. El patrón de parado en tijera

1. Describiendo el patrón.
2. ¿Dónde vemos el patrón de parada en tijera expresado en la vida diaria?
3. ¿Cómo las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
4. El Test de Estocada en Línea.

VI. El patrón recíproco de miembro superior

1. Describiendo el patrón.
2. ¿Dónde vemos el patrón recíproco de miembro superior expresado en la vida diaria?
3. ¿Cómo las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
4. El Test de Movilidad de Hombro.

VII. El patrón recíproco de miembro Inferior



JOIN THE MOVEMENT

1. Describiendo el patrón.
2. ¿Dónde vemos el patrón de estabilidad reactiva en el plano sagital en la vida diaria?
3. ¿Cómo las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
4. El Test de Elevación de la Pierna Recta (ASLR).

VIII. El patrón de estabilidad reactiva en el plano sagital

1. Describiendo el patrón.
2. ¿Dónde vemos el patrón de parada doble al unipodal expresado en la vida diaria?
3. ¿Cómo las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
4. El Test de Estabilidad del Tronco en Push-Up.

IX. El patrón de estabilidad reactiva triplanar

1. Describiendo el patrón.
2. ¿Dónde vemos el patrón de parada doble al unipodal expresado en la vida diaria?
3. ¿Cómo las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
4. El Test de Estabilidad Rotacional

X. Laboratorio: evaluación conjunta de los 7 test.

1. Discutir los 7 test y sus relaciones.
2. ¿Cómo comenzar el FMS? Los 4 principios.
3. Desarrollo de tips del FMS.
4. Introducción a la App Móvil de FMS.
5. Demostración de un screen completo por parte de cada grupo.

XI. Screen de control motor

1. Historia y propósito del Screen de Control Motor
2. Detalles del Screen Motor Control Screens- details, demo y laboratorio.

XII. Aplicando los resultados de FMS

1. Estrategias Correctivas.
2. Ejemplo del ciclo de entrenamiento.
3. Ejemplo de Ejercicio Correctivo.

XIII. Que esperar despues del curso?

1. Detalles del Examen de Certificación.
2. Beneficios de ser miembro.
3. Integrarlo en tu negocio.

XIV. Preguntas y Respuestas

FMS NIVEL 2

I. Programación del Movimiento



JOIN THE MOVEMENT

- a. Introducción a la Experiencia de los correctivos de FMS.
- b. Aplicación de los principios del movimiento.

II. Laboratorio de screen completo para programación correctiva – Trabajo en grupos

- a. Tips para hacer confiable y eficiente el FMS.
- b. Valoración para la correcta aplicación de los correctivos.

III. Experiencia Correctiva de FMS - Ejercicios correctivos y esenciales

- I. Interpretación del Score de FMS: Repaso del Algoritmo.
- II. Estrategias y Conceptos Correctivos.
- III. Explicación, demostración y practica sobre experiencia adicional sobre los ejercicios correctivos por patrones de movimiento.
 - a. Respiración.
 - b. Areas claves de Movilidad.
 - c. Control Motor.
 - d. Cargas Funcionales.
 - e. Desarrollo.

IV. Experience Corectiva FMS para cada Patrón de Movimiento:

- a. Test de Elevación de la Pierna Recta (ASLR) / patrón reciproco de extremidad inferior.
- b. Movilidad de hombro / patrón reciproco de extremidad superior.
- c. Correctivos de estabilidad rotatoria / patrón reactivo triplanar.
- d. Estabilidad de tronco / patrón reactivo de plano sagital y corrección de cargas.
- e. Estocada en Linea / patrón en posicion dividida.
- f. Paso con valla / patrón de apoyo de 2 piernas a 1.
- g. Sentadilla / patrón parado simétrico.

V. Caso de Estudio y Discusión

1. Caso de Estudio de FMS.
2. Discusión.
3. Preguntas y respuestas.

VI. Proximos Pasos

1. Detalles del Examen.
2. FMS Herramientas y Recursos.



JOIN THE MOVEMENT