



FMS NIVEL 1 Y NIVEL 2

DOCENTE: ERIC D´AGATI - NASM, NSCA, SFMA, FMSC, (USA)

PROGRAMA (ambos son tentativos y pueden ser modificados para su mejora):

NIVEL 1

Día 1

Principios del movimiento

- a. Observación de la expresión de movimiento en la vida diaria
- b. Como perdemos el movimiento normal?
- c. Como se ve la expresión pobre de movimiento?
- d. Como se observa el movimiento y porque es importante?
- e. Describir como los principios fundamentales del movimiento guian el proceso de mejora y manteniendo de la calidad del movimiento.
- f. Historia del Screen de Movimiento Funcional

II. Apreciación del movimiento – Laboratorio practico

- a. Discutir y describir como las bases de soporte, posturas y posiciones afectan el movimiento
- b. Como la intensidad y volumen afectan estos patrones?
- c. P&R Discusión: Como tu entorno, entrenamiento, o historia de lesion afecta tu movimiento, comportamiento o entrenamiento?

El patron de parada simétrica

- d. Describiendo el patrón
- e. Donde vemos el patron de parada simetrica expresado en la vida diaria?
- f. Como las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
- g. El test de sentadilla profunda

III. Del patron de parada doble al unipodal

- a. Describiendo el patrón
- b. Donde vemos el patron de parada unipodal expresado en la vida diaria?
- c. Como las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
- d. El test del paso sobre la valla

IV. El patron de parado en tijera

- a. Describiendo el patrón
- b. Donde vemos el patron de parada en tijera expresado en la vida diaria?
- c. Como las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
- d. Test de Estocada en linea

V. El patrón recíproco de miembro superior

- a. Describiendo el patrón
- b. Donde vemos el patron recíproco de miembro superior expresado en la vida diaria?
- c. Como las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
- d. Test de movilidad de hombro

VI. El patron recíproco de miembro inferior

- a. Describiendo el patrón
- b. Donde vemos el patron recíproco de miembro inferior expresado en la vida diaria?
- c. Como las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
- d. Test de elevación de la pierna recta (ASLR)

VII. El patron de estabilidad reactiva en el plano sagital

- a. Describiendo el patrón
- b. Donde vemos el patron de estabilidad reactiva en el plano sagital expresado en la vida diaria?
- c. Como las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
- d. Test de estabilidad de tronco en el push up

VIII. El patron de estabilidad reactiva triplanar

- a. Que patron específico es?
- b. Donde vemos el patron de estabilidad reactiva triplanar expresado en la vida diaria?
- c. Como las actividades diarias/entrenamiento afectan este patrón?
- d. Test de estabilidad rotatoria

DIA 2

I. Poniendo los 7 test juntos (Laboratorio)

- a. Discutir los 7 test y sus relaciones
- b. Como comenzar el FMS – los 4 principios
- c. Desarrollando los tips del FMS

- d. Demostración de un screen completo
- II. Screen de Control Motor**
- III. Aplicando los resultados de FMS**
 - a. Estrategias Correctivas
 - b. Ejemplo del ciclo de entrenamiento
- IV. Laboratorio Practico:**
 - a. Estudio de caso usando los resultados de FMS
 - b. Ejemplo de estrategias correctivas
- V. Que esperar despues del curso?**

NIVEL 2

Principios guía para retornar al movimiento

Laboratorio de screen complete para programación correctiva

Ejercicios correctivos y esenciales

Ejercicios correctivos: ASLR

Ejercicios correctivos: Movilidad de hombro

Ejercicios Correctivos: Correctivos de estabilidad rotatoria

Ejercicios correctivos: Estabilidad de tronco

Ejercicios correctivos: Patrones funcionales

- estocada en línea, paso de valla, sentadilla profunda

Estudios de caso e integración

- Sistema de semaforo: Interpretación del puntaje
- Ejemplos de programas en vivo

Integrando FMS en tu práctica diaria

LUGAR DE REALIZACION: CROSSFIT JOTUN, Suipacha 580, Bs. As., Argentina

FECHA DE REALIZACION: Nivel 1: 21-22 de Agosto 2020 (día y medio)

Nivel 2: 22 – 23 de agosto (día y medio)

FORMA DE INSCRIPCION: via e-mail a cursos@kinedyf.com.ar

Debera enviar en el mail, su nombre completo, telefono, y nro de CUIT para cuando tenga que realizar la transferencia

Una vez completado el cupo máximo, se confeccionará una lista de espera. En caso de cancelación del algún pre-inscripto dentro del cupo máximo o de no efectivizar la reserva dentro del plazo requerido por la entidad organizadora, se le otorgará dicho cupo a aquellos en espera, respetando el orden de inscripción.

COSTO:

NIVEL 1: 400 dolares + 1500 pesos de reserva

NIVEL 2: 450 dolares + 1500 pesos de reserva

COMBO NIVEL 1 y 2: 600 dolares + 2500 pesos de reserva

Este valor no incluye IVA.

(Esto incluye asistencia al curso y manual de estudio)

El kit de evaluación no esta incluido en el precio y solo puede comprarse a través de la pagina web oficial www.functionalmovement.com

FORMA DE PAGO: el pago del curso se dividirá en

1er pago (en concepto de reserva) será de \$1500 pesos o \$2500 (combo) . Se podrá realizar de 2 maneras:

- Personalmente en: * Av. Cordoba 5779 1ro a - Palermo -Cap. Fed. (Lunes a Viernes, de 8:00-12:00hs y de 16 a 19hs).
- Depósito bancario en pesos, (por cajero o transferencia bancaria). La información de la cuenta se otorgara una vez realizada la pre-inscripcion por mail

Una vez efectivizado el depósito del dinero, los asistentes deberán enviar la boleta de depósito a cursos@kinedyf.com.ar sin excepcion.

IMPORTANTE: Dicho pago deberá realizarse *dentro de las 2 semanas de solicitada la vacante, SIN EXCEPCIÓN.* Una vez pasada dicha fecha, **no se aceptará reclamo alguno por la pérdida del cupo.**

2do pago: \$ 400 dolares (nivel 1) / 450 dolares (nivel 2) / 600 dolares (combo 1 y 2) (el día de inicio del curso, en efectivo UNICAMENTE (no por deposito ni transferencia). Debe abonarse en moneda dolar

Se le notificará a cada participante el horario al que deberá acudir el 1er día del curso, para realizar el pago

IMPORTANTE: El pago de reserva es un compromiso de asistencia. Es por eso que aquellas personas que por algún motivo u otro no puedan asistir al curso, **no podrán exigir la devolución de la misma.** Es por esto, que aconsejamos estar seguros antes de realizar el mismo. **A su vez les recordamos, que el primer pago de reserva, solo debe depositarse el monto solicitado. NO depositen la totalidad del curso por transferencia bancaria (solamente el pago de reserva).**

Cualquier duda, comuníquense a nuestro mail de contacto
CONTACTO: cursos@kinedyf.com.ar

www.kinedyf.com.ar