



## **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. Demostracion 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 guia 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 integracion

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

Integrando FMS en tu practica diaria

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

**FECHA DE REALIZACION:** Nivel 1: 4-5 de Diciembre 2020 (día y medio)

Nivel 2: 5 – 6 de Diciembre (día y medio)

**FORMA DE INSCRIPCION:** via e-mail a [cursos@kinedyf.com.ar](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:cursos@kinedyf.com.ar)

[www.kinedyf.com.ar](http://www.kinedyf.com.ar)