

FMS Level 1 — Movement Experience

Опыт движения

Ваше путешествие в мир движения начинается. Движение — это универсальный язык самовыражения человека. Понимание того, как и почему происходит качественное движение, вдохновляет нас больше двигаться. Приглашаем вас получить личный опыт движения.

Предлагаемый вашему вниманию интенсивный двухдневный семинар Functional Movement Screen (FMS или Функциональная Оценка Движения) помогает глубоко осознать важность движения, погружает в науку движения и включает в себя программу аттестации по 1-му уровню FMS (аттестат вручается после успешного прохождения экзамена).

Вот чему вы можете научиться у экспертов FMS:

- Распознавать паттерны (стереотипы, привычки) движения, которые мы используем в работе, спорте и повседневных делах.
- По-настоящему понимать взаимосвязь между двигательными паттернами и состоянием нашего здоровья, а также способностью достигать поставленных целей в фитнесе.
- Осознавать, почему так важны принципы оценки движения.
- Понимать роль мобильности, двигательного контроля и функциональных паттернов в основных, базовых движениях.
- Использовать вербальные команды и соблюдать порядок действий при Функциональной Оценке Движения (FMS).

Результаты, полученные в ходе проведения Функциональной Оценки Движения (FMS), дают специалистам возможность составлять программы тренировок с предельной точностью и ясным намерением. Также результаты скрининга на протяжении всего процесса тренировок дают нам ценную обратную связь, позволяющую убедиться в том, что мы следуем как краткосрочным, так и

долгосрочным целям: таким как здоровье и энергичность на протяжении всей жизни.

Информация о курсе

FMS использует объективные и проверенные стандартизированные способы, чтобы оценить качество движения на старте процесса работы с клиентом и тем самым заложить фундамент для успешного движения к финишу. Это позволяет сертифицированным специалистам обнаружить кратчайший путь к улучшению движения и максимально точно определить, как помочь своим подопечным достичь поставленных целей в фитнесе, спорте или восстановиться после травмы.

FMS — это практический инструмент проведения оценки и выявления ограничений и асимметрий. С его помощью можно исследовать семь основополагающих паттернов движения, играющих ключевую роль в том, насколько функционально двигаются условно здоровые люди (в данный момент не страдающие от боли и без диагностированных травм опорно-двигательного аппарата).

Баллы, полученные в результате проведения FMS, и принципы движения получают практическое применение при составлении программы тренировок и играют руководящую роль при выборе ориентированных на достижение цели упражнений. FMS обеспечивает непрерывную обратную связь, благодаря чему тренировки становятся эффективными и действенными как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Цели курса

- Выявлять паттерны движения, помогающие нам в работе, спорте и повседневных делах.
- Распознавать истинные взаимосвязи между двигательными паттернами и состоянием нашего здоровья, а также способностью достигать поставленных целей в фитнесе.
- Понимать важность принципов оценки движения.
- Осознавать роль мобильности, двигательного контроля и функциональных паттернов в основных, базовых движениях.

- Правильно проводить тестирование и замечать распространенные ошибки.
- Использовать систему баллов, чтобы результаты тестирования были стабильно достоверными.
- При составлении программы тренировок применять FMS в качестве объективного критерия выбора и источника обратной связи.
- Объяснить назначение и применение корректирующих упражнений, опираясь на результаты тестирования.

Регистрация:

<https://coachclub.pro/meeting/combo-course-fms-level-1-2/>