

# FMS Level 2 – Return to Movement

## Возвращение к движению. Составление программы тренировок.

FMS Уровень 1 — заводим мотор. FMS Уровень 2 — включаем первую передачу. Независимо от цели, переход на 2, 3 или 4 передачу, минуя одну из предыдущих, наверняка повредит двигателю. Уровень 2 закладывает фундамент для успешного составления программы тренировок — плавному переходу от двигательной дисфункции к высокому качеству движения.

Будучи профессионалами, вы, скорее всего, уже располагаете стратегиями тренировки, но расставляете ли вы приоритеты и адаптируете ли вы программу в зависимости от индивидуальных особенностей вашего клиента? FMS-2 дает вам в руки дорожную карту, с помощью которой вы можете достичь большего.

Вы научитесь удовлетворять индивидуальные потребности клиента при помощи упражнений подобранных лично для него, при этом нейтрализуя факторы, замедляющие прогресс.

Результаты? Растет осознанность клиентов, спортсмены достигают новых высот, и те, и другие становятся здоровее и энергичнее на всю жизнь.

## Цели курса

- Точно применять последовательность действий и систему баллов Функциональной Оценки Движения (FMS), чтобы эффективно и с наименьшими затратами добиваться наилучших результатов.
- Выявлять распространенные ошибки в ходе проведения FMS.
- Интерпретировать результаты оценки и верно расставлять приоритеты в обучении движению с использованием алгоритма FMS.

- Составлять список упражнений и программу тренировок, применяя FMS в качестве объективного критерия выбора и источника обратной связи.
- Более эффективно классифицировать здоровое, компетентное и результативное движение.
- Описывать роль мобильности, двигательного контроля и функциональной нагрузки в основополагающих движениях.
- Для проработки ранее выявленных ограничений движения применять конкретные стратегии по улучшению мобильности и двигательного контроля.
- Анализировать примеры из практики с точки зрения целей клиента, результатов тестирования FMS, составления программы и выбора упражнений.
- Обеспечить инструментами для улучшения коммуникации с клиентами, использовать FMS для достижения целей и долгосрочных положительных результатов.
- Используя FMS и его уникальный подход к проведению групповых и персональных тренировок, составлять план привлечения новых и удержания существующих клиентов.

### **Регистрация:**

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