

## Functional Movement Screen (livello I°) maggio 24 e 25, 2013

Questo corso è il prodotto di anni di ricerca e innovazione. La filosofia sviluppa programmi di allenamento basati sugli schemi di movimento individuali. E' altrettanto efficace in riabilitazione così come nel allenamento perché trova l'anello debole.

Il sistema si compone di:

- Functional Movement Screen
- allenamento reattivo neuromuscolare (RNT)
- Core Training

In particolare, il Functional Movement Screen è un sistema di classificazione creato per valutare e documentare schemi di movimento funzionale. Valutando questi schemi, i limiti e le asimmetrie funzionali sono facilmente identificabili. Le limitazioni negli schemi di movimento essenziali possono ridurre e falsare gli effetti di un allenamento funzionale. L'obiettivo di questo seminario è quello di far conoscere a voi e al vostro personale quali sono i vantaggi nell'utilizzare questo processo di screening ortopedico siccome gli schemi di movimento funzionale sono la base per il Core Training. Al cuore del sistema c'è il Functional Movement Screen punteggio e gli schemi di movimento fondamentali, che sono direttamente collegati agli esercizi correttivi più efficaci per ripristinare il movimento autentico.

Reactive Neuromuscular Training (RNT): è una serie di tecniche che combinano un allenamento specializzato nel apprendimento motorio e di input neuromuscolari. Queste tecniche hanno lo scopo di limitare i metodi verbali e visivi di insegnamento del movimento, costringendo il soggetto a reagire ad uno stimolo per auto-correggersi.

Core Training coinvolge tecniche che mirano a migliorare l'efficienza del modo in cui il 'core' mantiene la stabilità e favorisce la produzione di energia. La base per questo tipo di formazione è quello di correggere gli schemi di movimento deboli o asimmetrici attraverso una serie di strategie correttive procedendo alle attività di più alto livello di allenamento.

Vantaggi del Functional Movement Screen  
Strategie di esercizi correttivi

- Migliora le prestazioni funzionali e performance
- Aiuta a ridurre il rischio di infortunio nello sportivo o chi fa una vita attiva
- Può essere facilmente utilizzato nella medicina dello sport che dai professionisti del fitness generale
- Individua squilibri fisici o debolezze
- Riabilita squilibri e rafforza le debolezze con semplici esercizi correttivi
- Insegna come identificare la differenza tra la qualità e la quantità di movimento.
- Consente di individuare le tendenze attuali e le statistiche che si riferiscono alla prevenzione degli infortuni da sovraccarico.
- Consente di identificare la relazione tra causa ed effetti tra i movimenti asimmetrici e i microtraumi e le lesioni croniche che si sono verificate.

Cercaci su Facebook sulla pagina Operatori della Functional Movement Screen Italia.

### Prezzo

€ 495,00  
(incluso manuale, pranzo  
non incluso)

**Prezzo studente (tempo pieno)**  
€ 350,00

**Prezzo combi per FMS 1 e FMS 2  
(3 giorni) prezzo per iscrizione  
e pagamento anticipato: € 920,00**

### Dove

PARC HOTEL  
Via Brolo, 2/a, 3701  
Castelnuovo Del Garda  
(VERONA), ITA

Durata 1,5 giorni  
maggio 24 e 25, 2013

### Relatore



Lee Burton  
PhD, A.T.C., C.S.C.S

### Iscrizione

Online  
[www.HumanMotion.eu](http://www.HumanMotion.eu)

E-mail  
[info@humanmotion.eu](mailto:info@humanmotion.eu)

Telefono  
+31 (0)20 716 27 41