

Optimiza tu Movimiento con Functional Movement Screen (FMS)



El **Functional Movement Screen (FMS)** de **Gray Cook** es una evaluación diseñada para analizar patrones de movimiento fundamentales, identificar limitaciones y reducir el riesgo de lesiones. A través de un sistema estandarizado de pruebas, FMS permite detectar desequilibrios y restricciones que afectan tanto a atletas como a personas que buscan moverse mejor en su día a día.

FMS no solo se trata de diagnosticar, sino de

transformar tu movimiento, ayudándote a entrenar de manera más eficiente y segura.

¿Qué incluye el servicio?

1. Evaluación FMS – Descubre tus puntos débiles y fortalezas

A través de una serie de pruebas específicas, analizamos tu movilidad, estabilidad y control motor. Identificamos compensaciones o restricciones que pueden llevarte a lesiones o limitar tu rendimiento. Esta evaluación es la base para personalizar tu plan de acción.

2. Redefinición de prioridades – Corrección específica para lo que más necesitas

No todas las personas tienen los mismos desafíos de movimiento. Tras la evaluación, establecemos qué patrones necesitan ser corregidos primero para lograr un avance real y sostenible. Esto permite

enfocar el entrenamiento en lo que **de verdad impactará tu desempeño y calidad de vida.**

3. Programa de entrenamiento personalizado y aplicación – Plan estratégico para transformar tu cuerpo

Con base en tu evaluación, diseñamos un programa específico de ejercicios correctivos y estrategias de entrenamiento. Nos aseguramos de que implementes el programa de forma adecuada, brindándote las herramientas para mejorar tu movimiento de manera efectiva.

Beneficios de aplicar FMS en tu vida

Prevención de lesiones y bienestar

Al corregir deficiencias en movilidad y estabilidad, reduces el riesgo de lesiones, dolores crónicos y limitaciones en tu día a día. Ideal para cualquier persona que busque moverse mejor y con menos molestias.

✓ **Mayor rendimiento deportivo**

Si eres atleta o buscas mejorar en tu deporte, FMS te ayuda a moverte con mayor eficiencia, optimizando fuerza, velocidad y coordinación sin riesgos innecesarios.

✓ **Más confianza y libertad en tu movimiento**

Al eliminar compensaciones y restricciones, sentirás tu cuerpo más fuerte, estable y capaz. Esto se traduce en una mejor calidad de vida, ya sea para entrenar con más intensidad o simplemente moverte sin limitaciones.

✓ **Optimización postural y bienestar**

Si trabajas en una oficina o pasas muchas horas sentado, FMS te ayuda a **mejorar tu postura y reducir tensiones musculares** que afectan la espalda, cuello y caderas. Un mejor alineamiento postural no solo evita dolores, sino que también aumenta tu energía y capacidad de concentración. Implementar estrategias de movilidad adecuadas

puede transformar la forma en que te sientes y te desempeñas en el trabajo.



Esteban Villalobos

- Teléfono: 6179-6366
- Correo electrónico: coachvv90@gmail.com

Brindo programas para empresas que deseen mejorar la salud de sus colaboradores.