

١. بررسى جامع حركتى توسط الگوى FMS

Functional movement screen



History of FMS

- 1997
- Gray cook - lee burton
- and conditioning specialis **Gray Cook** is practicing physical therapist,
a orthopedic certified specialist, a certified strength coach



Welcome



Play



00:00 / 00:31

CC



and then creates an
evaluation process

GRAY COOK

FMS FOUNDER/DEVELOPER



00:25 / 00:43

CC



چرا ارزیابی FMS شکل گرفته است؟

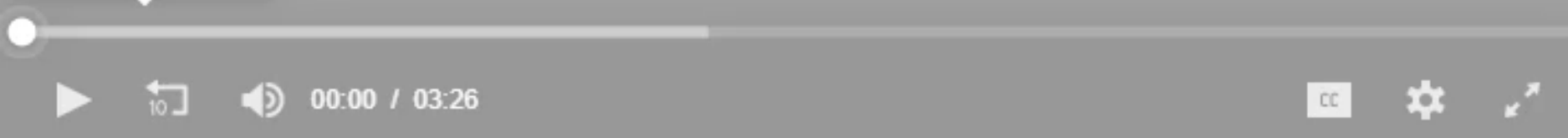
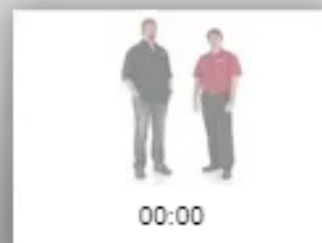
- مارکرهای التهابی خون در تشخیص اولیه سرطان
- تست دگزا (چگالی استخوان) برای پیشبینی احتمال شکستگی ناشی از پوکی استخوان.
- یک تست حرکتی – عملکردی برای پیش بینی آسیب؟؟؟؟
- قبل از اینکه وزنه اضافه کنیم- قبل از اینکه حرکات تخصصی انجام بدیم.

Layer of movement

health	function	fitness	Skill
Vitals Blood pressure Heart Lungs	rolling Crawling Climbing Kneeling Squatting Standing on one foot (Flexibility Balance Control Pain)	Strength Power Speed	Complexity blend

سبک زندگی امروز – سبک زندگی گذشته

Understanding Movement



FMS manifest

- Treat the individual not the parts (ankle)
 - This problem maybe create dysfunctional pattern in the body
 - Or some dysfunctional pattern create this injury
-
- Is this driving that or this causing that
 - FMS is a feedback loop

Principles Overview



Play



00:00 / 01:13



Principles of FMS

1. Move well move often logo

سالم حرکت کنید تا سیگنال های سازگاری را از محیط سالم دریافت کنید
برنامه های ورزش همگانی؟! ارائه کتاب به کسی که خواندن را خوب نمی داند

2. Protect –correct – develop

3. Standard operating procedure

مثال برج مراقبت یا اتاق عمل
معیار های استاندارد برای سلامتی – معیارهای استاندارد برای فیتنس

Principle #1



Play



00:00 / 04:53



Principle #2



Play



00:00 / 02:07



Principle #3



Pause



00:01 / 05:44

CC



اهداف کلی مدل FMS

ارائه یک کارنامه جامع و استاندارد از الگوهای حرکتی بدن
شناسایی نقص در عملکرد و درد
ارائه تمرینات بازتوانی و اتقا عملکرد حرکتی سطح بندی شده

Systematic approach

رویکرد سیستماتیک و جامع در سه سطح

Movement assessment

Diagnose and treat

تشخیص و ارجاع به درمانگر

I.D dysfunction and
correct it

شناسایی نقص در عملکرد و ارائه
حرکات اصلاحی

Develop and
conditioning

ارتقا عملکرد ورزشکاران

خروجی پایش FMS

بعد از پایش FMS چه چیزی به شخص ارائه می شود؟

- برای ورزشکاران: با توجه به نتایج تست یک صفحه از حرکات مجاز و غیر مجاز بدنسازی به ایشان ارائه می شود. (غیر مجاز ازین جهت که ممکن است آن حرکت خاص در این فرد بطور خاص منجر به آسیب شود). همچنین سلسله حرکات عملکردی ای با هدف ارتقا عملکرد به ایشان توصیه می شود.
- برای افراد عادی پشت میز نشین و غیر ورزشی: سلسله حرکات اصلاحی سطح بندی شده با هدف برگرداندن ظرفیت عملکردی کامل بدن انسان. همچنین در صورت شناسایی درد و عارضه جدی خصوصا در CLEARING TEST ارجاع به پزشک مربوطه با ارائه توضیح برای پزشک.

دستور العمل تست ۷ مرحله ای FMS

1

Over head deep squat

- نمره دهی بر اساس
1. بالاتنه موازی استخوان درشت نی
 2. استخوان فمور زیر سطح افق
 3. زانو به داخل چرخیده نباشد
 4. داول در محدوده پا باشد



DEEP SQUAT

INCORPORATES FULLY COORDINATED EXTREMITY MOBILITY
WHILE ALSO DEMONSTRATING CORE STABILITY



disassociate their
upper and lower body,

00:01



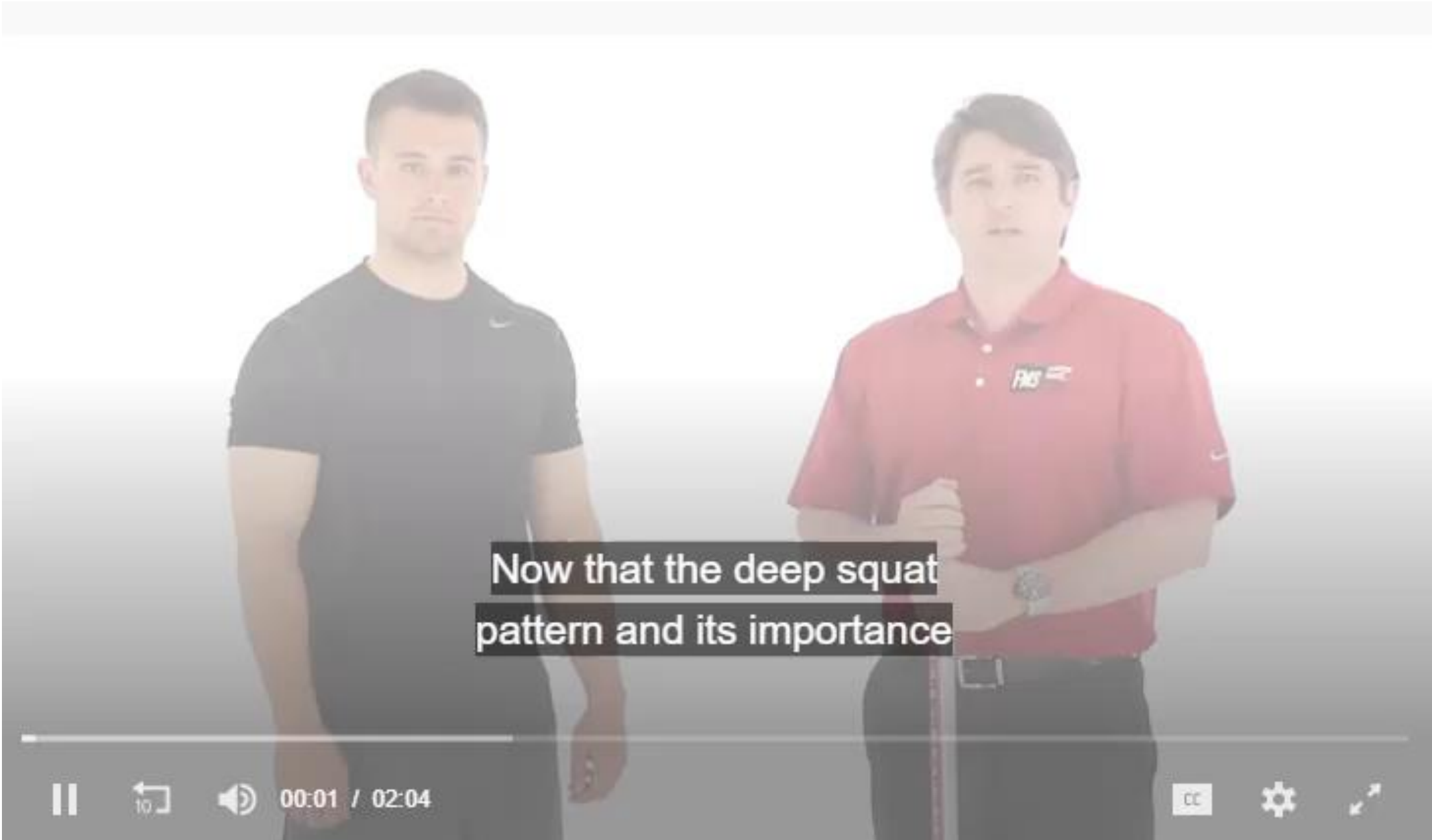
00:27 / 01:17

CC



Set up

1. پاها عرض شانه (توضیح با داول و آرم پیت)
2. فاصله دست ها روی داول بطوری که زمانی که داول روی سر است آرنج ها باید ۹۰ درجه باشد.



Now that the deep squat
pattern and its importance

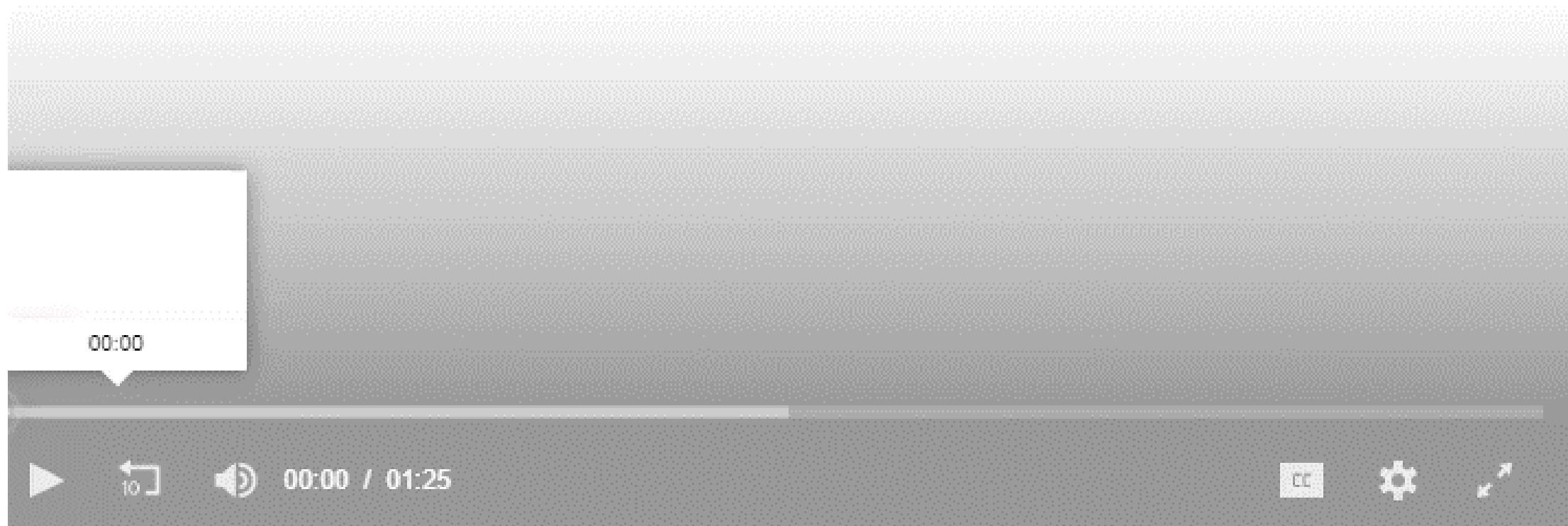


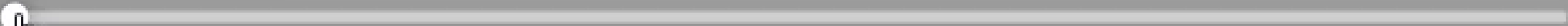
00:01 / 02:04



امتیاز ۰	امتیاز ۱	امتیاز ۲	امتیاز ۳
درد حین اجرا	—	نمره دهی مشابه بر اساس 1. بالاتنه موازی استخوان درشت نی 2. استخوان فمور زیر سطح افق 3. زانو به داخل چرخیده نباشد 4. داول در محدوده پا باشد فقط با یک تفاوت Heel lift هر کدام از شرایط بالا را نداشت باید برای نمره ۱ تلاش کند.	نمره دهی بر اساس 1. بالاتنه موازی استخوان درشت نی 2. استخوان فمور زیر سطح افق 3. زانو به داخل چرخیده نباشد 4. داول در محدوده پا باشد هر کدام از شرایط بالا را نداشت باید برای نمره ۲ تلاش کند.

به هر شخص سه بار فرصت اجرا بدهید هر بار ست آپ را چک کنید و از زوایای مختلف اجرا را بررسی کنید





00:00 / 00:47

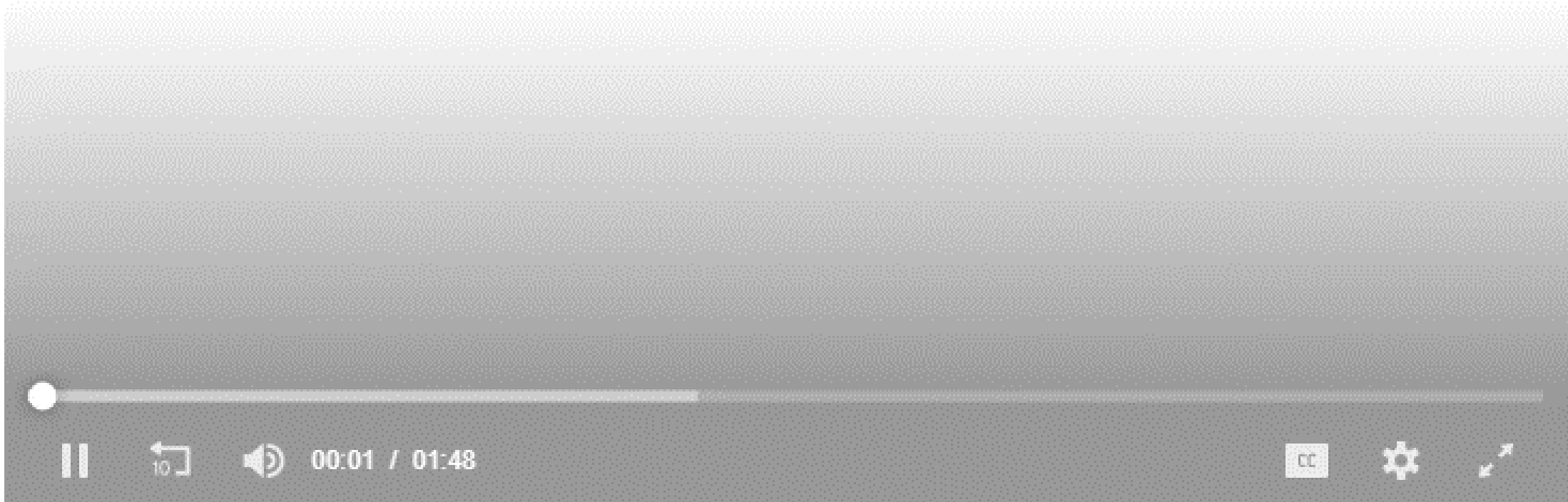


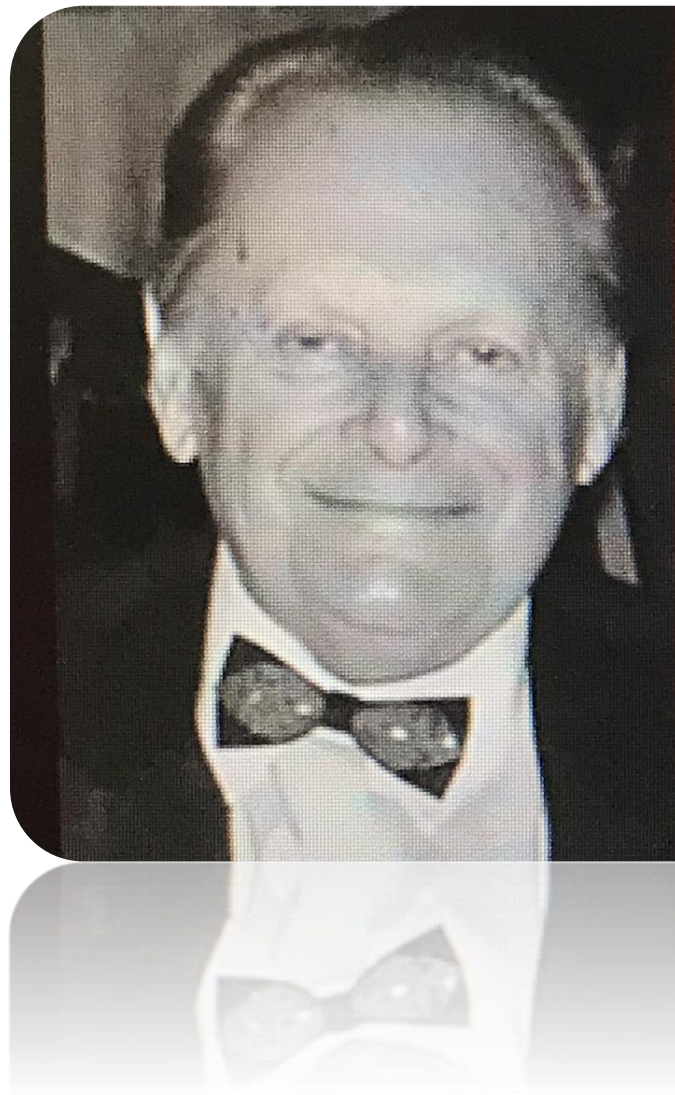
Hurdle step

نمره دهی بر اساس

1. لگن، زانو و میچ در سطح ساجیتال باقی بماند
2. حداقل چرخش و حرکت در ستون فقرات
3. افقی ماندن داول در تمام طول اجرای حرکت







**"IF YOU REALLY WANT TO LOOK
AT SOMEONE'S POSTURE
THEN PUT THEM ON ONE LEG."**

— VLADAMIR JANDA

Set up

1. فاصله زمین تا توپروستی استخوان تیبیا را اندازه می زنیم و معیار مورد را با آن ست می کنیم.
2. پاها جفت و چسبیده به مورد.
3. فاصله دست ها روی داول بطوری که زمانی که داول روی سر است آرنج ها باید ۹۰ درجه باشد. سپس داول را روی پشت قرار می دهیم.
4. شخص پا را بلند می کند از روی معیار عبور داده و پاشنه پا را به زمین می زند و به حالت اولیه بر می گردد.



00:00

00:00 / 01:48

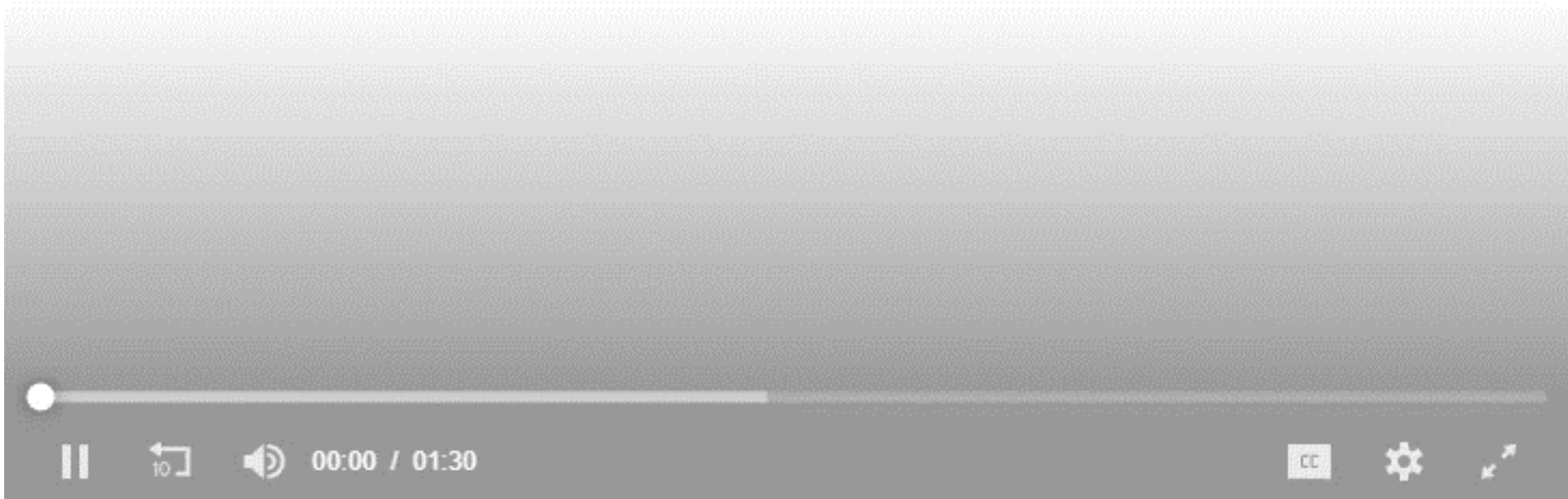
CC

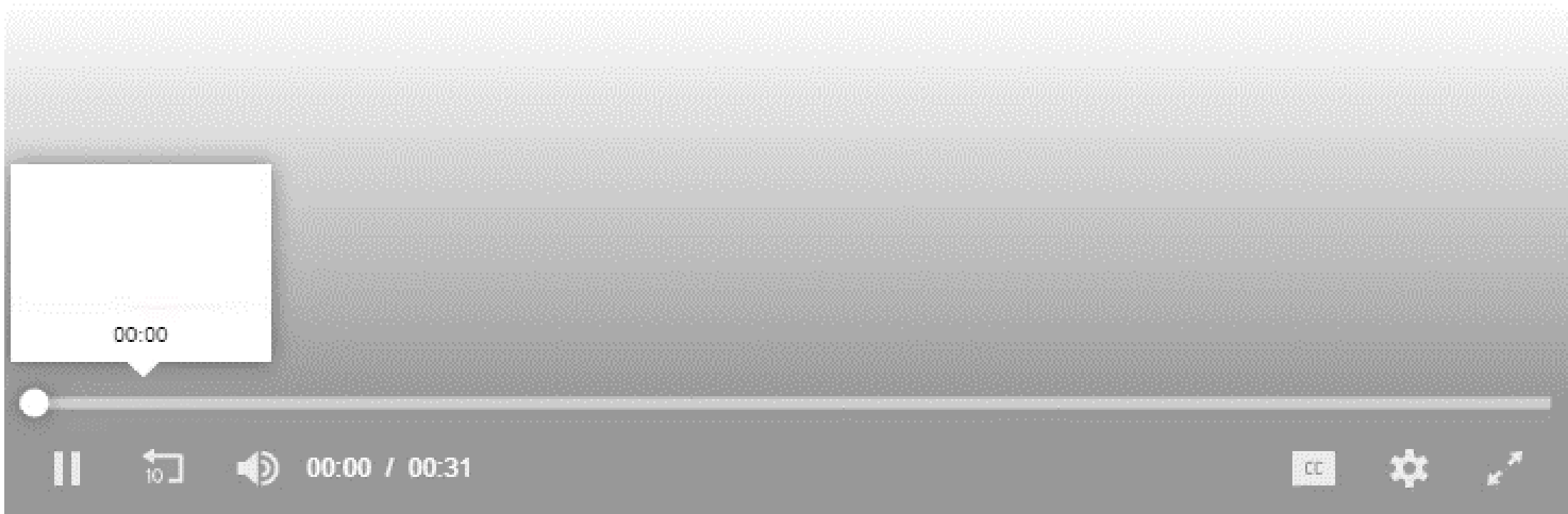
امتیاز ۳	امتیاز ۲	امتیاز ۱	امتیاز ۰
1. لگن، زانو و مچ در سطح ساجیتال باقی بماند 2. حداقل چرخش و حرکت در ستون فقرات 3. افقی ماندن داول در تمام طول اجرای حرکت	1. لگن، زانو و مچ در سطح ساجیتال قرار نگیرد و حرکات جبرانی ایجاد شود. 2. چرخش و حرکت معنی داری در لگن مشاهده شود 3. داول حالت افقی خود را حفظ نکند	1. نتواند الگو را کامل کند 2. پای او با معیار برخورد کند 3. انداختن وزن روی پاشنه پایی جلویی برای حفظ تعادل	درد حین اجرا

به هر شخص سه بار فرصت اجرا بدهید به بهترین اجرا نمره دهید هر بار ست آپ را چک کنید و از زوایای مختلف اجرا را بررسی کنید
فراموش نکنید شما سه بار پای راست و سه بار پای چپ را تست می کنید. اگر بین دو امتیاز شک دارید امتیاز کمتر را اعمال کنید

HS Scoring

...





In-line Lunge

نمره دهی بر اساس

1. تنه بدون حرکت بدون چرخش به جلو یا طرفین
2. مچ پا موازی سطح ساجیتال
3. زانو مرکز مورد را لمس کند
4. پای جلو در نقطه شروع و بدون حرکت بماند

MOBILITY

- ANKLE
- KNEE
- HIP
- SHOULDERS
- UPPER TORSO

STABILITY

- CORE
- PELVIS



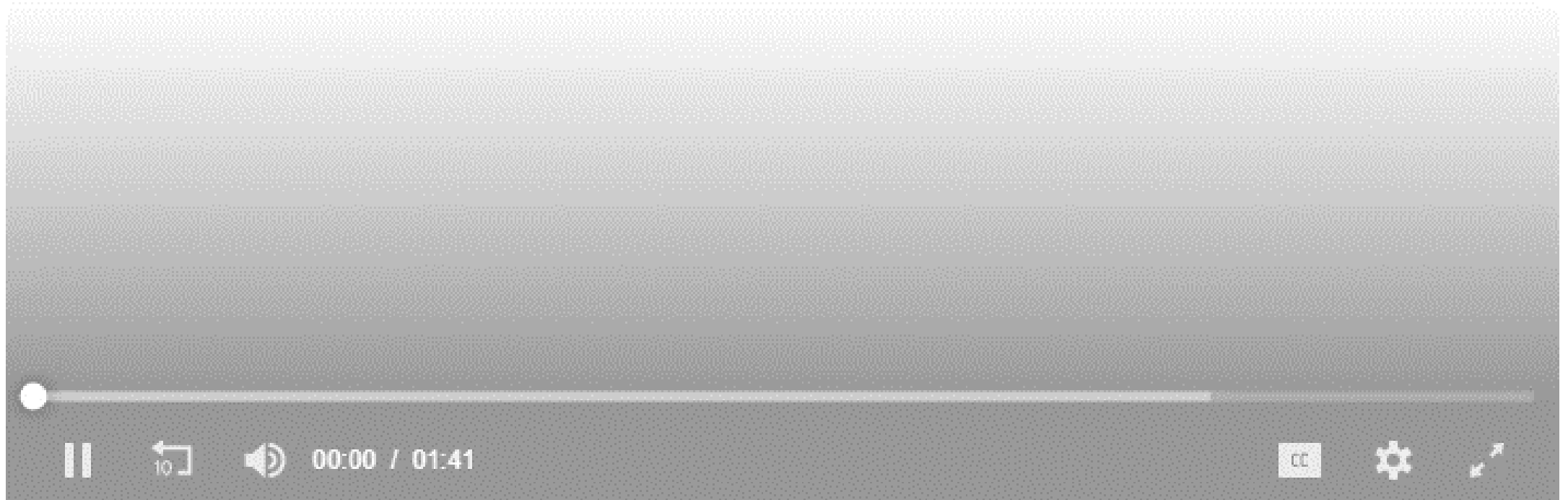


Set up

1. فاصله زمین تا توبروسیتی استخوان تیبیا را اندازه می زنیم
2. یکی از پاها روی مورد و پشت خط استارت قرار می گیرد.
3. پای مخالف به فاصله استخوان تیبیا از نقطه استارت قرار می گیرد.
4. داول را جوری پشت فرد قرار می دهیم که در سه نقطه سر، بین دو کتف و ساکروم
5. دست مخالف پای جلو را در قوس گردن قرار داده و دست دیگر را در قوس کمر.
6. داول عمودی باشد

برای ست آپ کردن مجاز نیستید به شخص دست بزنید صرفاً حالت درست را نشان دهید

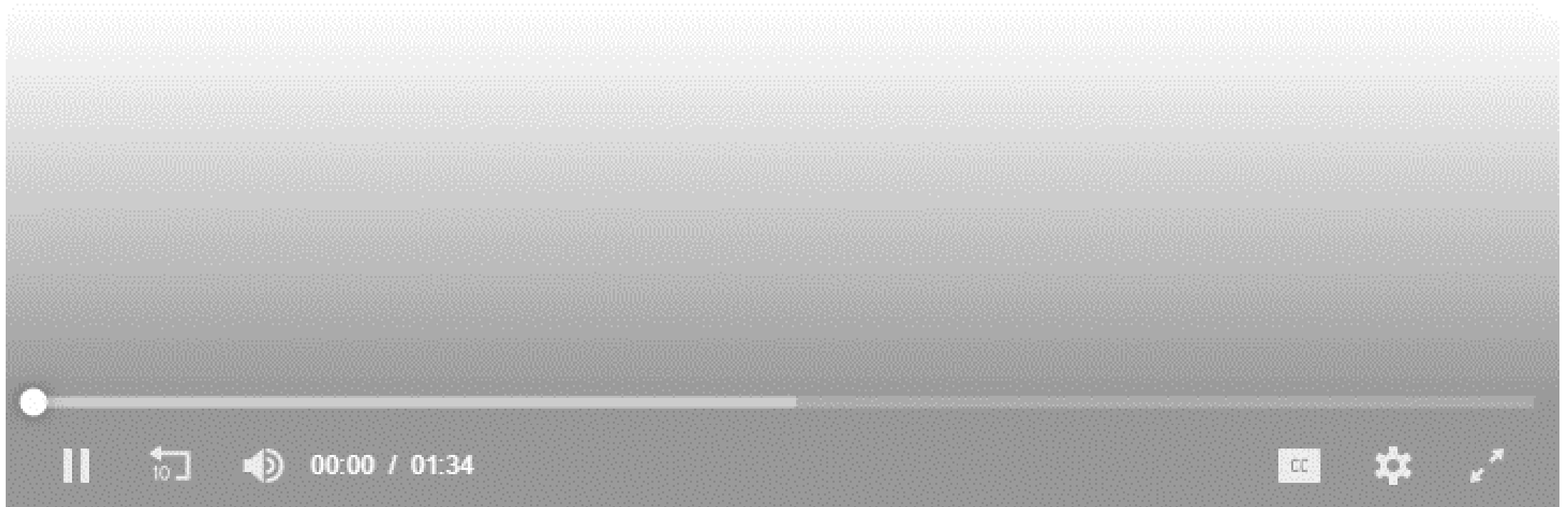
Inline lunge setup



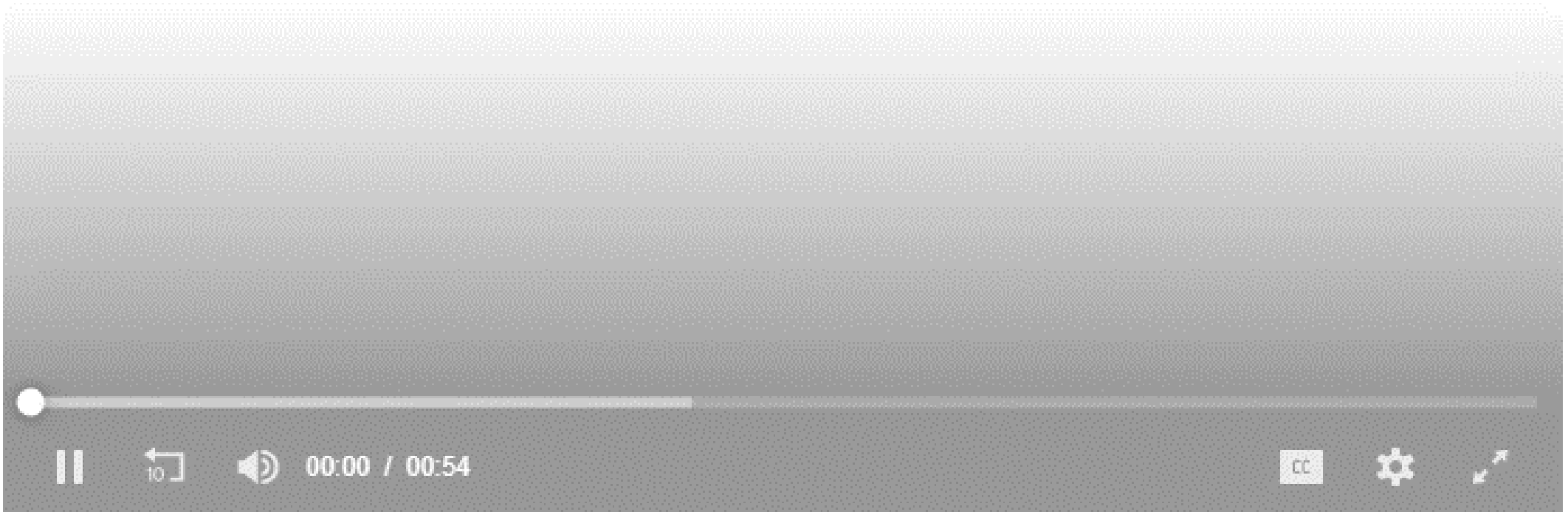
امتیاز ۰	امتیاز ۱	امتیاز ۲	امتیاز ۳
درد حین اجرا	1. نتواند الگو را کامل کند یا بیوفتد	1. یک یا چند نقطه از اتصال داول جدا شود 2. داول عمودی نماند 3. تنه حرکت یا چرخش داشته باشد 4. مچ پاها بچرخد 5. زانو مورد را لمس نکند	1. سه نقطه داول متصل بماند 2. داول عمودی بماند 3. تنه بدون حرکت بدون چرخش به جلو یا طرفین بماند 4. مچ پاها صاف بماند و به طرفین نچرخد 5. زانو مورد را لمس کند و برگردد

به هر شخص سه بار فرصت اجرا بدهید به بهترین اجرا نمره دهید هر بار ست آپ را چک کنید و از زوایای مختلف اجرا را بررسی کنید
پای جلو در حال تست است.

Inline lunge scoring



keypoints



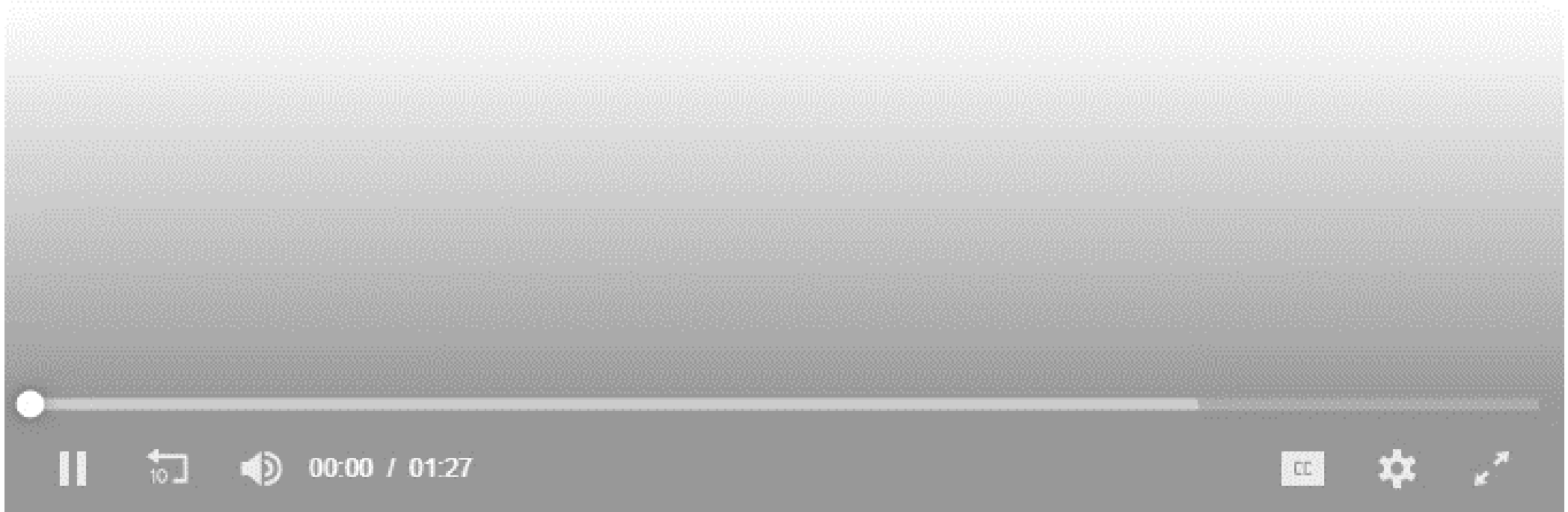
Shoulder mobility

نمره دهی بر اساس

1. فاصله مشت ها از هم
2. کلیرینگ تست (clearing test)



Shoulder mobility overview

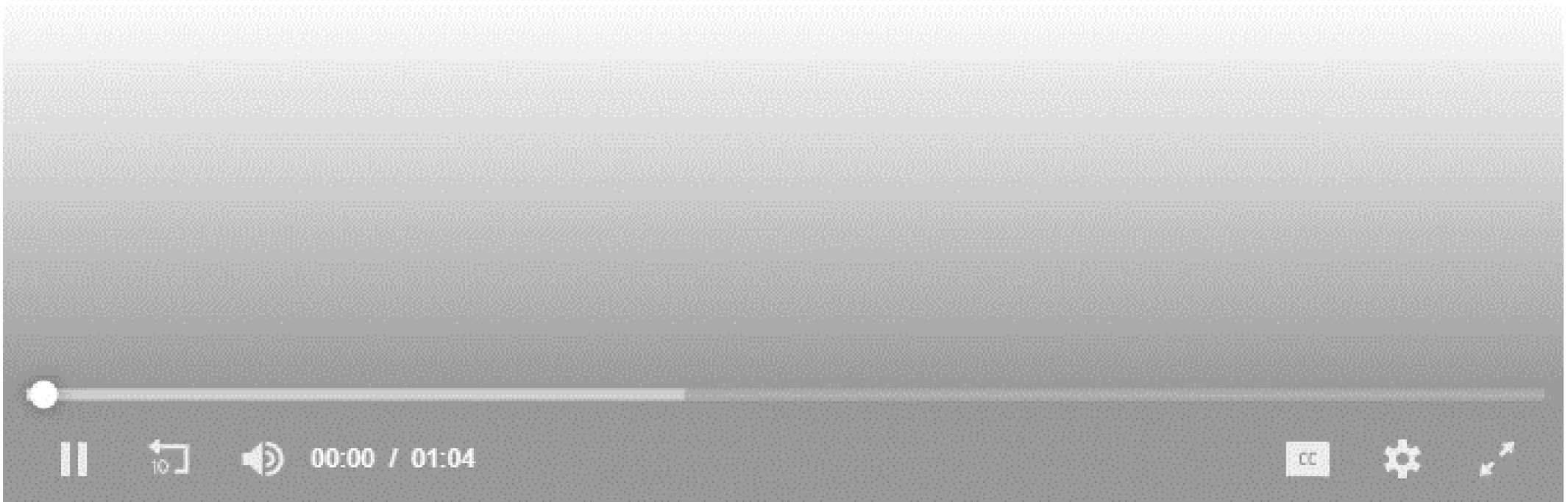


Set up

1. فاصله نزدیک ترین چین پوستی به میچ تا انگشت وسط را اندازه می گیریم.
2. شخص به پشت می ایستد. پاها را جفت می کند. شست دست را داخل می گیرد
3. پاها جفت و چسبیده به خورد.
4. دست ها کنار بدن قرار گرفته و با یک حرکت و بدون تغییر مکان روی پشت قرار می گیرند
5. حین تست سر بالا باشد

SM setup

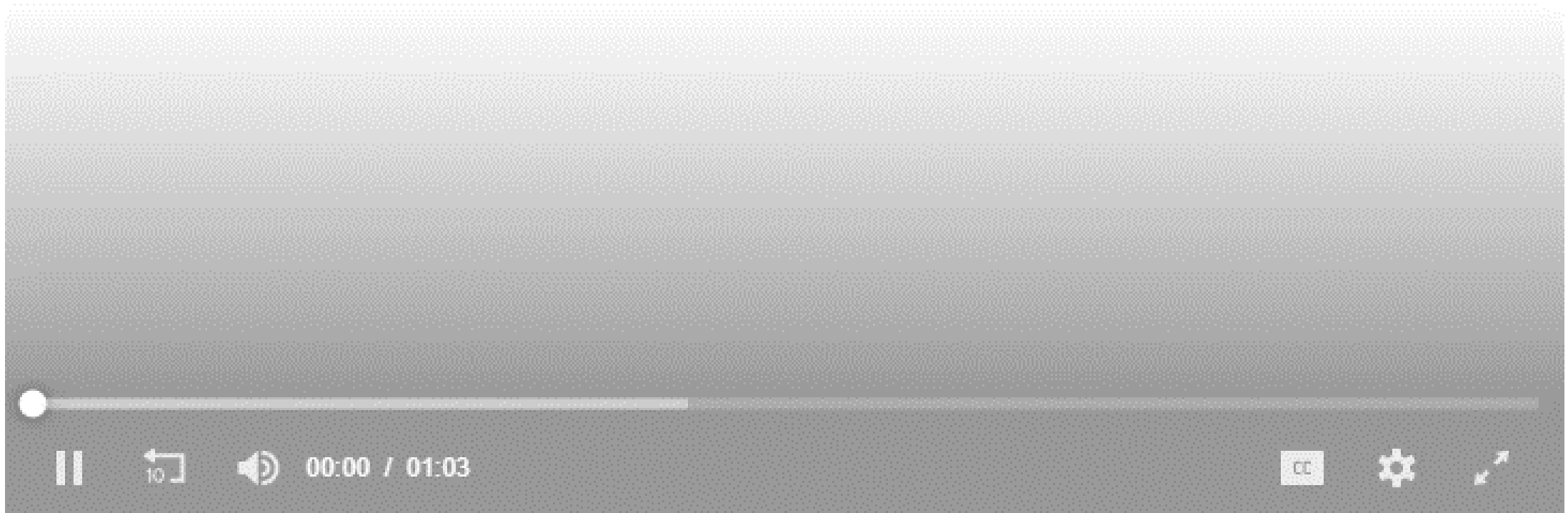
00:00



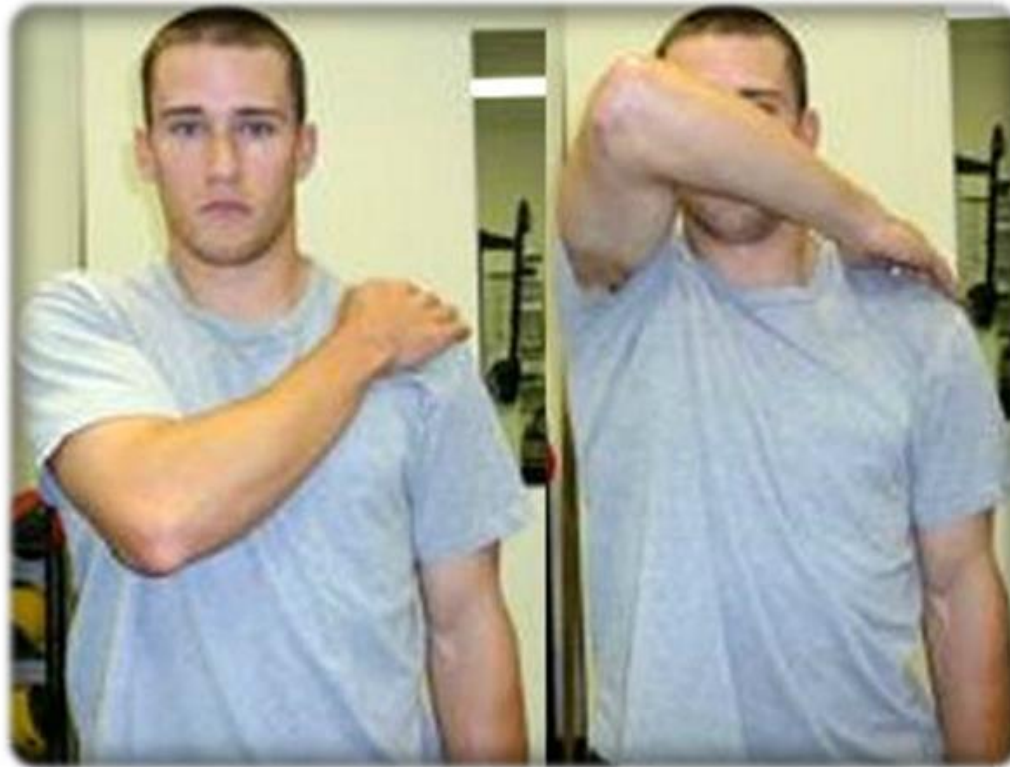
امتیاز ۰	امتیاز ۱	امتیاز ۲	امتیاز ۳
درد حین اجرا یا کلیرینگ تست مثبت	فاصله مشت ها بیشتر از یک و نیم برابر طول دست باشد	فاصله مشت ها کمتر از یک و نیم برابر طول دست باشد	فاصله مشت ها کمتر از طول دست باشد

به هر شخص سه بار فرصت اجرا بدهید به بهترین اجرا نمره دهید هر بار ست آپ را چک کنید و از زوایای مختلف اجرا را بررسی کنید دست بالا در حال تست است. فاصله دست را ادجاست نکنید.

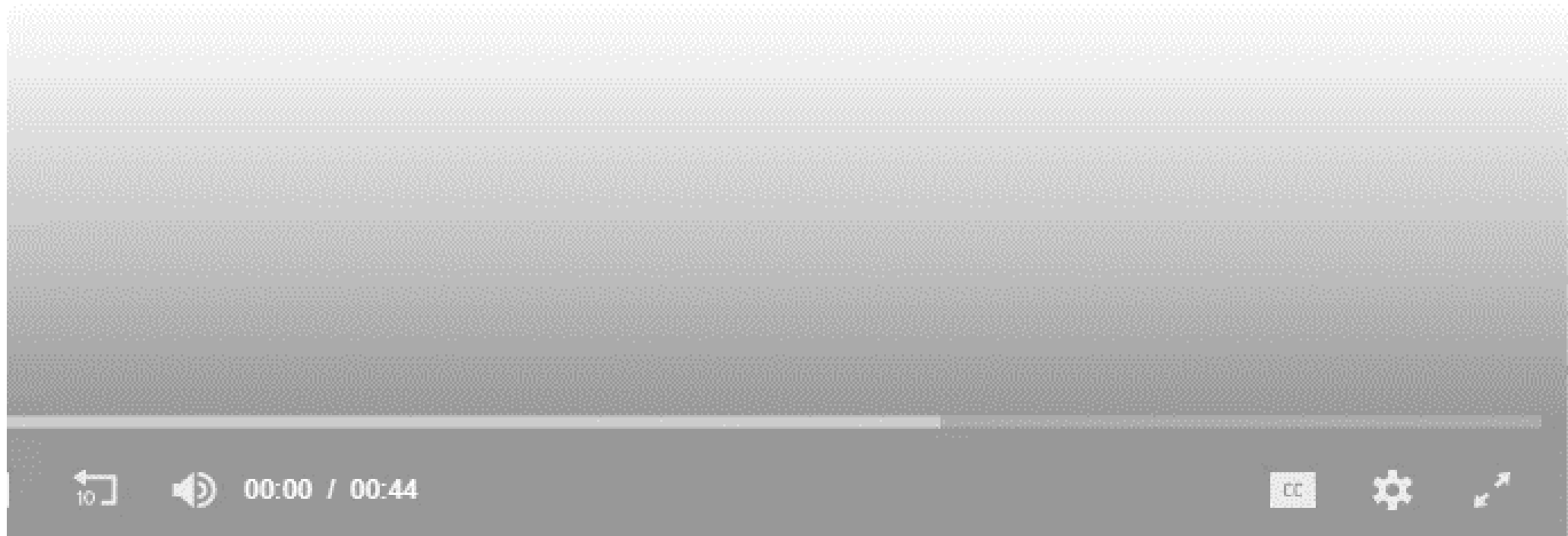
SMscoring



Shoulder clearing test



Shoulder clearing test

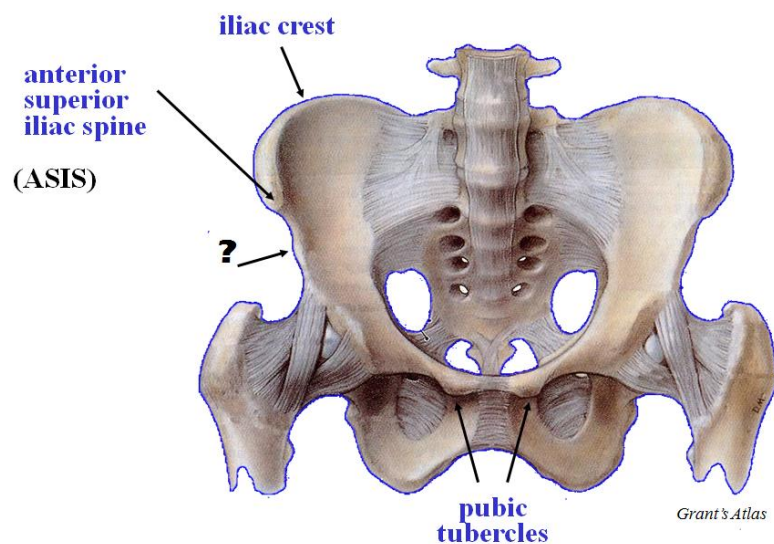


Active straight-leg raise ASLR

نمره دهی بر اساس

1. استخوان قوزک بین ASIS و وسط فمور بماند

2. در اندام مقابل حرکتی نباشد

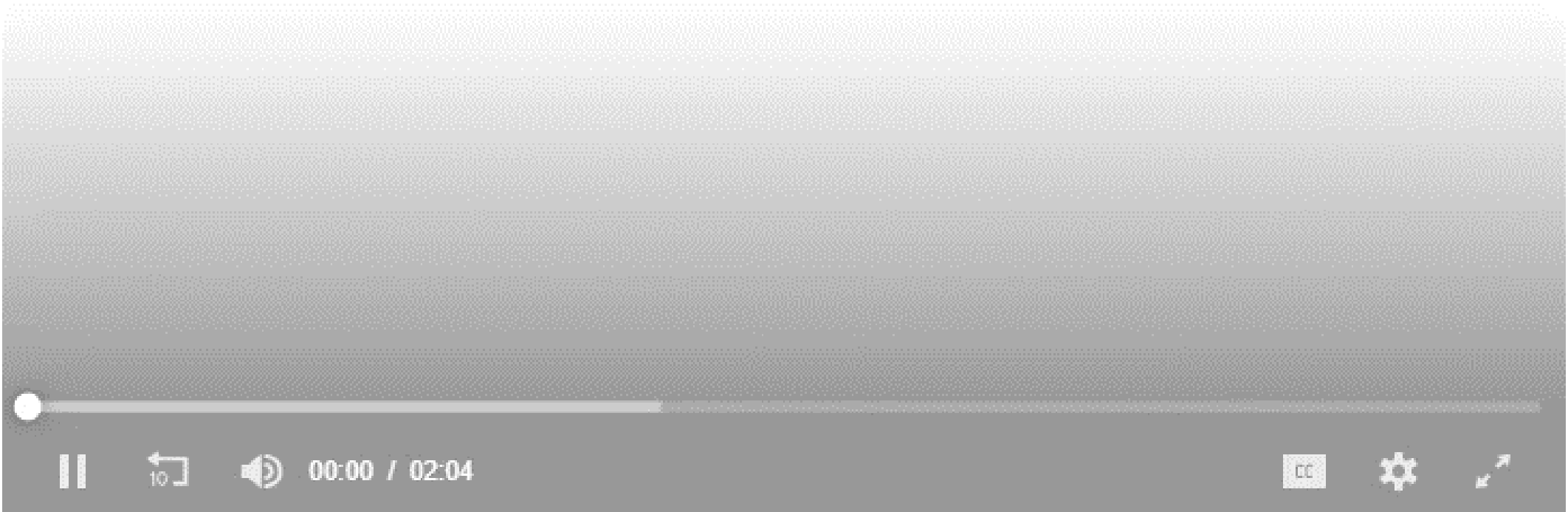


POSSIBLE RESTRICTIONS

- TIGHT POSTERIOR CHAIN (UP LEG)
- TIGHT ANTERIOR CHAIN (DOWN LEG)
- POOR PELVIC STABILITY AND CORE CONTROL



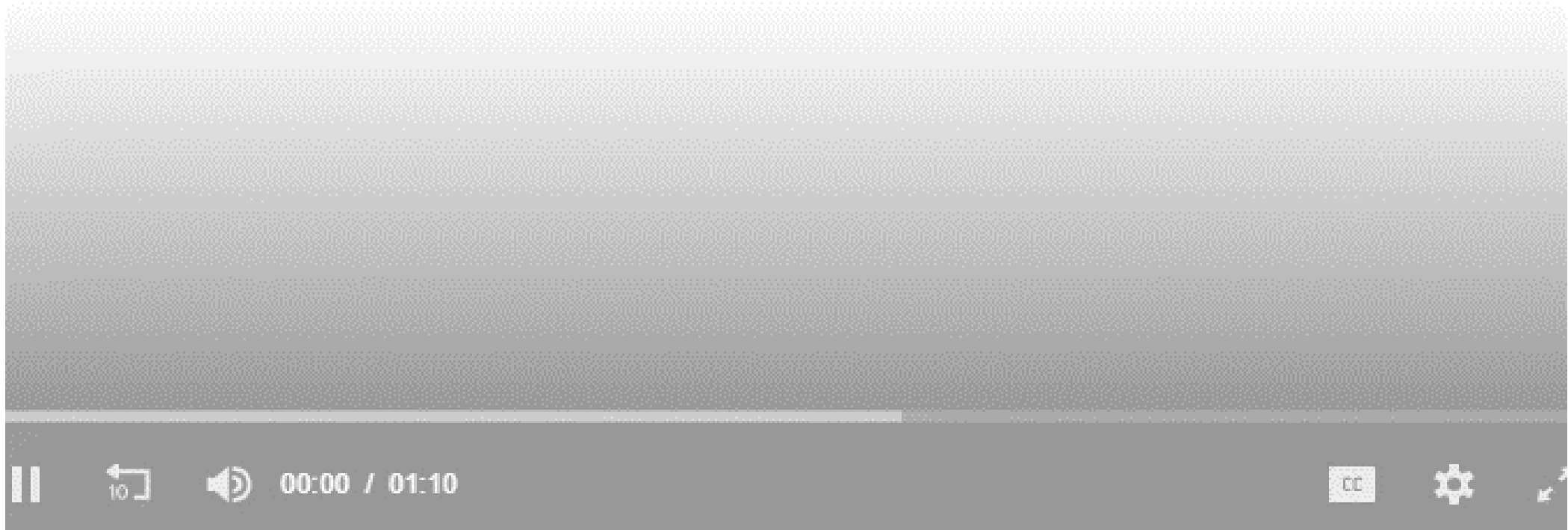
ASLR overview



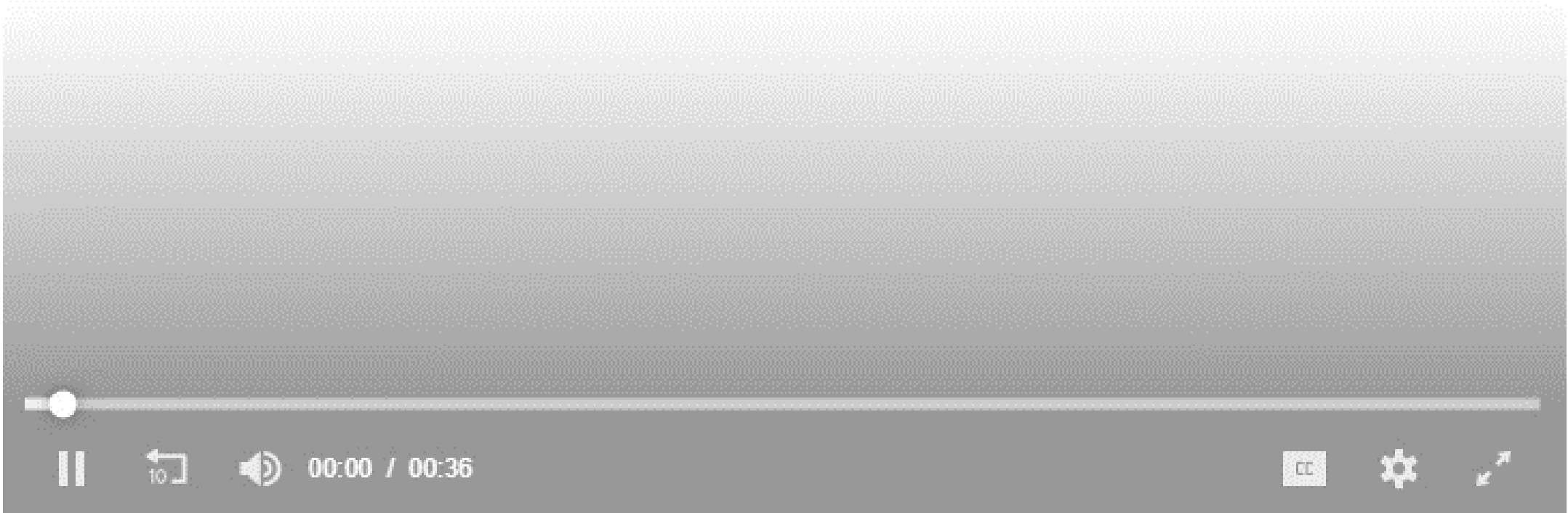
امتیاز ۰	امتیاز ۱	امتیاز ۲	امتیاز ۳
درد حین اجرا	قوزک پا پایین تر از قوزک قرار گیرد	قوزک پا بین محل قرار گیری داول و کشکک زانو قرار گیرد پای پایین بدون حرکت باشد مچ به بیرون نچرخد و پشت زانو به مورد متصل بماند	قوزک پا از محل قرار گیری داول (بین قوزک و ISIS) عبور کند پای پایین بدون حرکت باشد مچ به بیرون نچرخد و پشت زانو به مورد متصل بماند

به هر شخص سه بار فرصت اجرا بدهید به بهترین اجرا نمره دهید هر بار ست آپ را چک کنید .
مطمئن شوید که پای دیگر را نیز زیر نظر دارید

ASLR scoring



ASLR keypoint





Trunk stability pushups

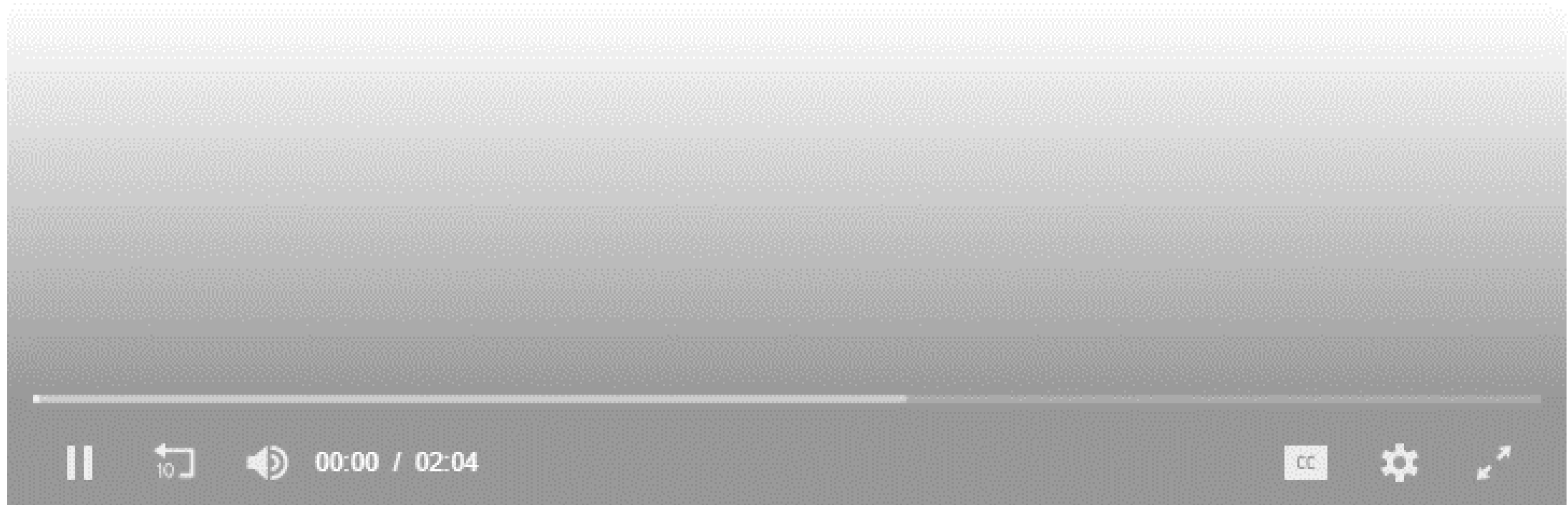


این یک تست استیبلیتی تنه است و آزمون شنا سوئدی نیست

نمره دهی بر اساس

1. بدن در یک واحد بالا بیاید
2. بدن قوس نداشته باشد
3. دست در منطقه مشخص شده باشد (متفاوت برای آقایان و بانوان)
4. تست تشخیصی (clearing test)

TSP overview

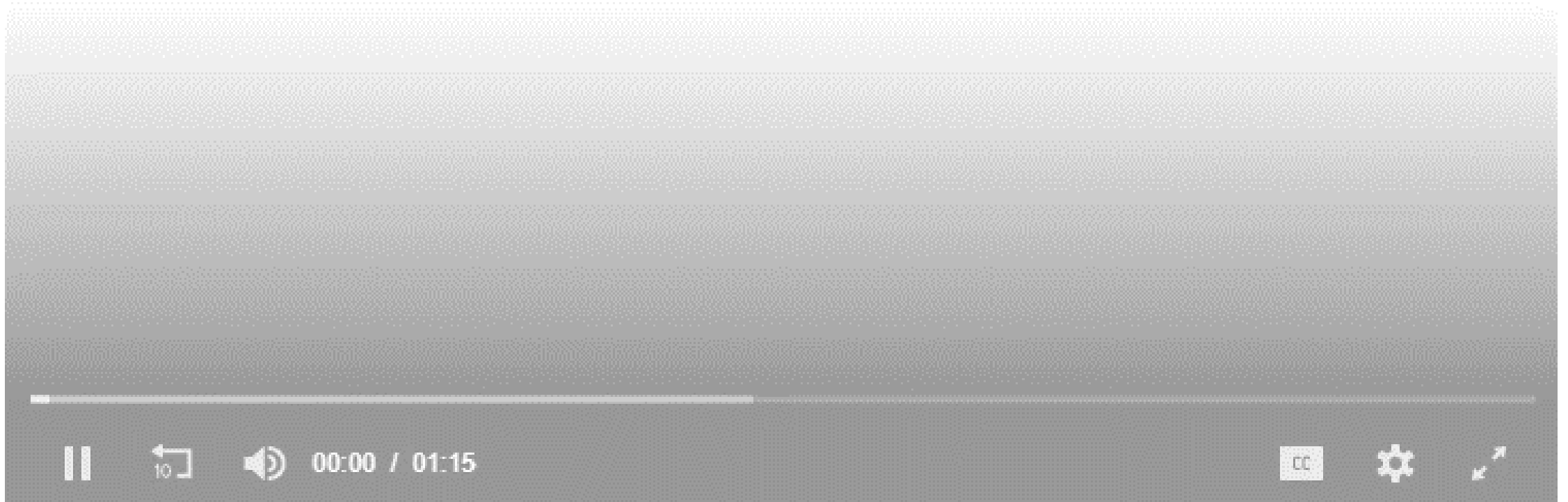


Set up

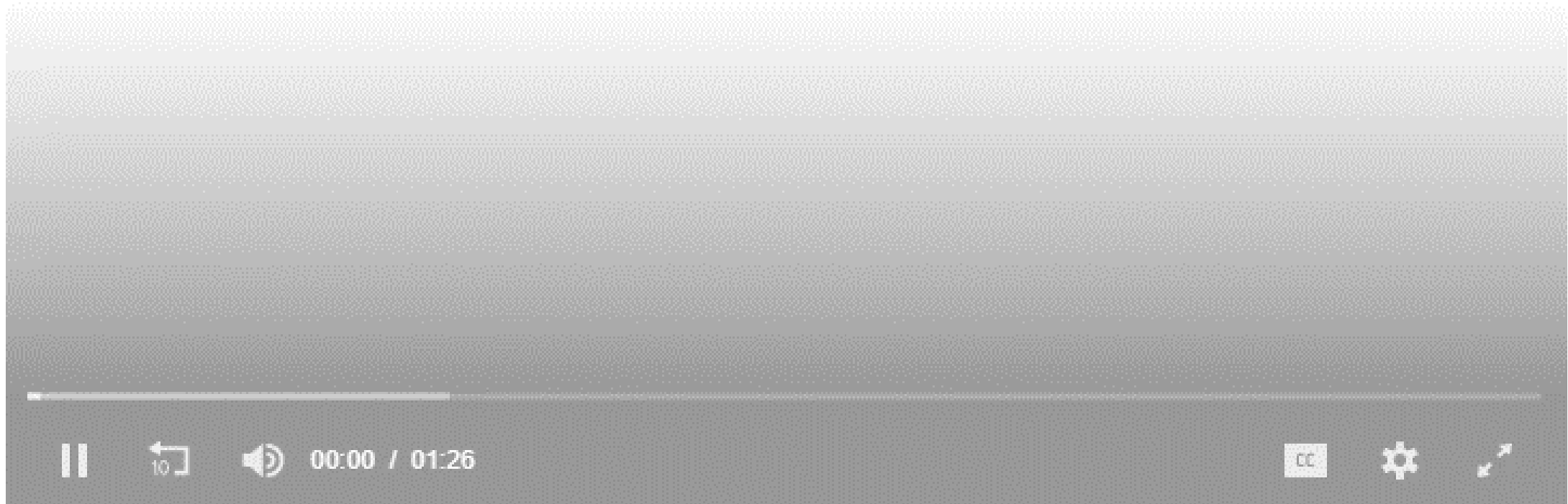
1. شخص در حالت دمر می خوابد
2. دست ها عرض شانه و انگشت شست در امتداد پیشانی (برای مردان) در امتداد چانه (برای بانوان)
3. پاها جفت و روی پنجه.
4. آرنج ها کمی بالا
5. از شخص می خواهیم با یک حرکت (بدون موج دادن به بدن) بدن را بالا بکشد.

TSP setup

...



TSP scoring



Clearing test



You press up, lock the elbows
out, relax the lower body,

Extension clearing test



Rotary stability

نمره دهی بر اساس

1. دو درجه سختی
2. آرنج و زانو در راستای مورد
3. تست تشخیصی (clearing test)



RS overview

RS

The rotary stability test is
often misunderstood or seen



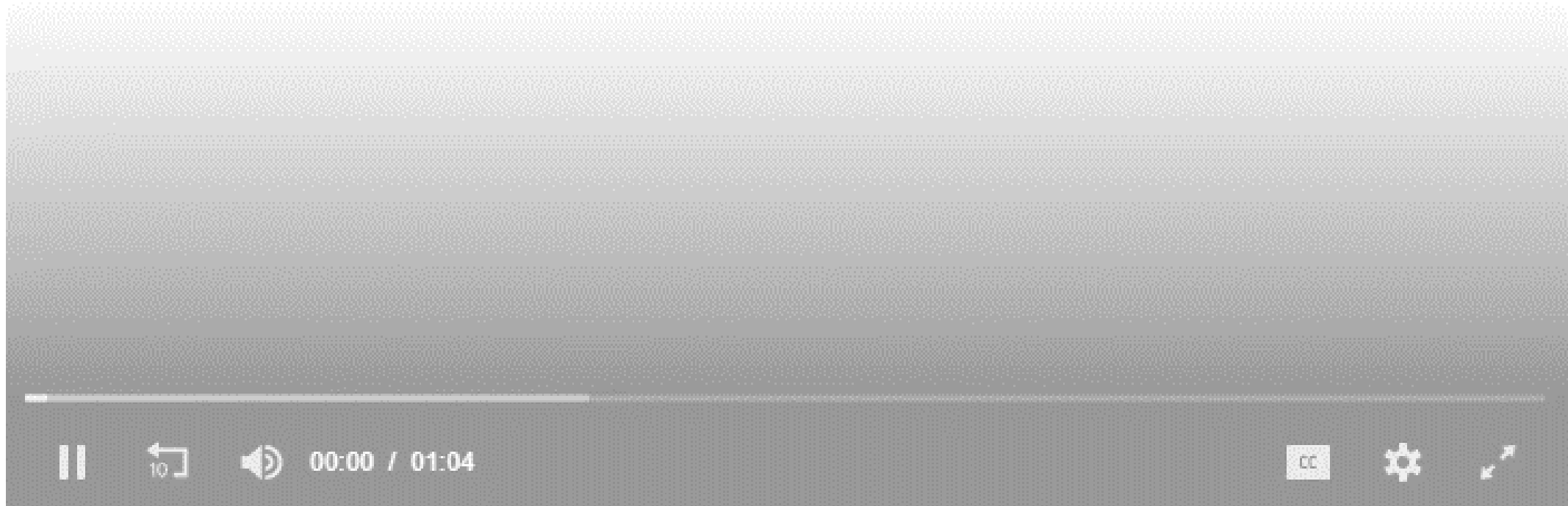
00:01 / 01:22



Set up

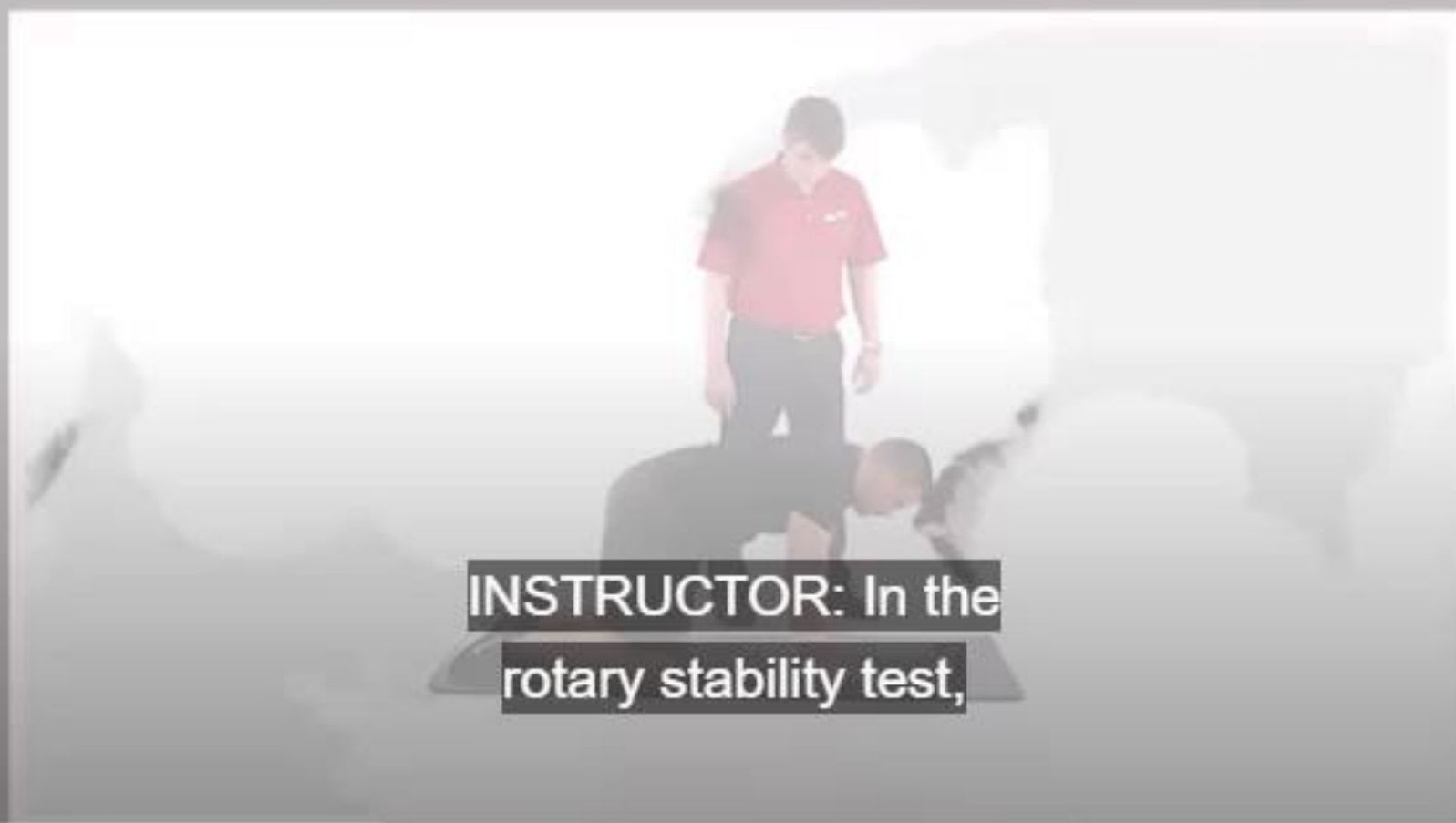
1. حالت چهار دست و پا
2. برد وسط بدن
3. دستان و پاها چسبیده به برد
4. شخص وزن خود را به یک طرف شیفتمی کند و پای موافق را به هم میزند سپس دست و پا را باز می کند و به حالت اول باز می گردد.

RS setup



امتیاز ۰	امتیاز ۱	امتیاز ۲	امتیاز ۳
درد حین اجرا	عدم توانایی در اجرا یا حفظ ست آپ اولیه	عدم کسب هر کدام از موارد قبل	-همزمانی دست و پا - دست مچ پا را لمس کند. - دست و پا موازی زمین شوند

به هر شخص سه بار فرصت اجرا بدهید به بهترین اجرا نمره دهید هر بار ست آپ را چک کنید .



INSTRUCTOR: In the
rotary stability test,



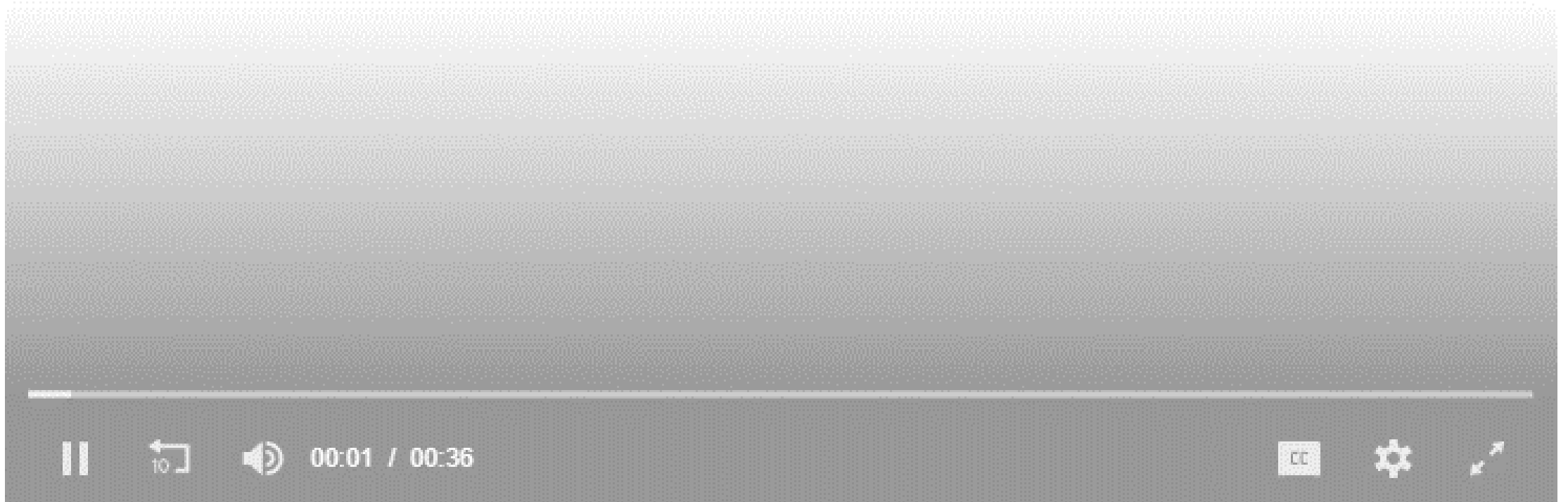
00:00 / 01:03



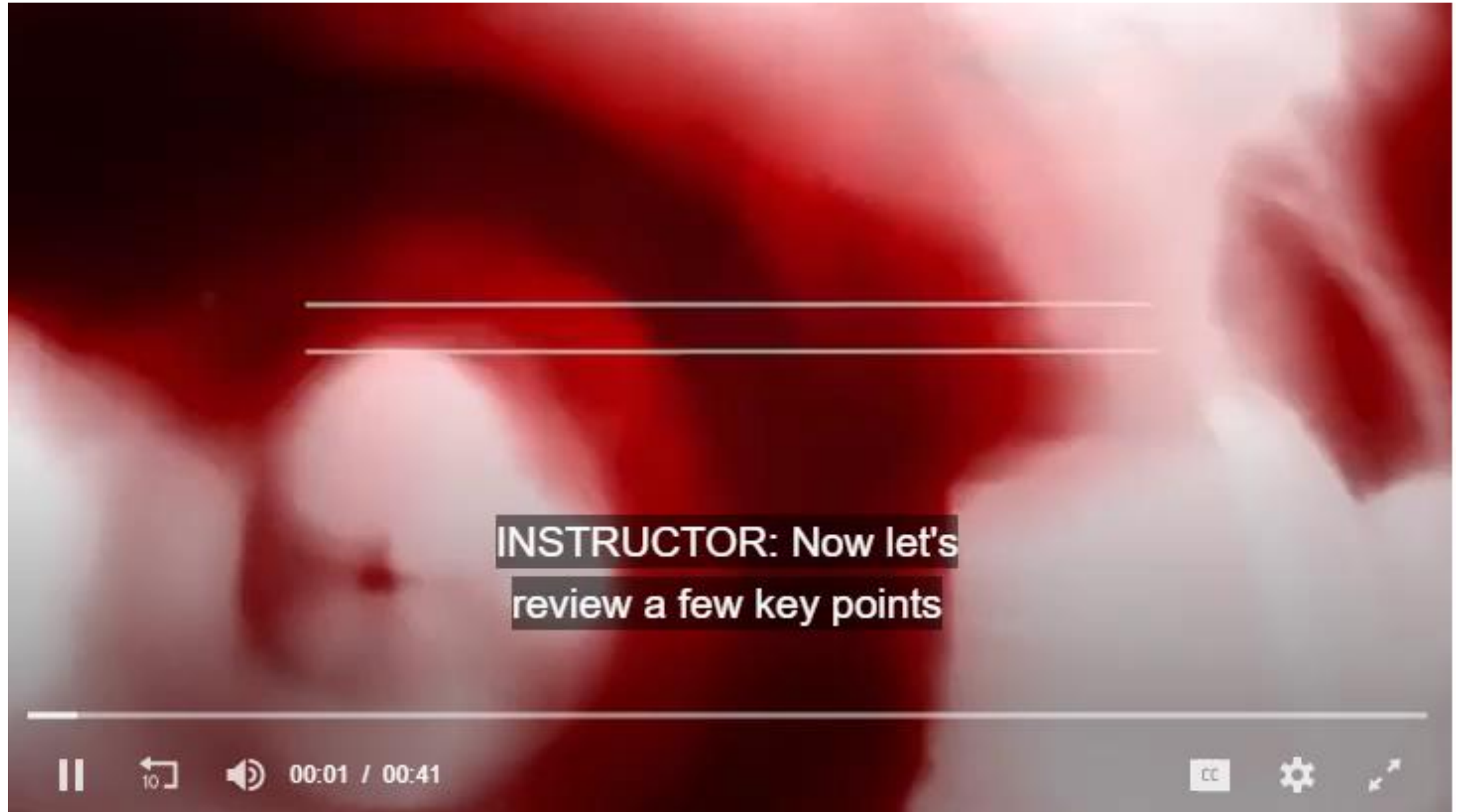
Clearing test



Flexion clearing test



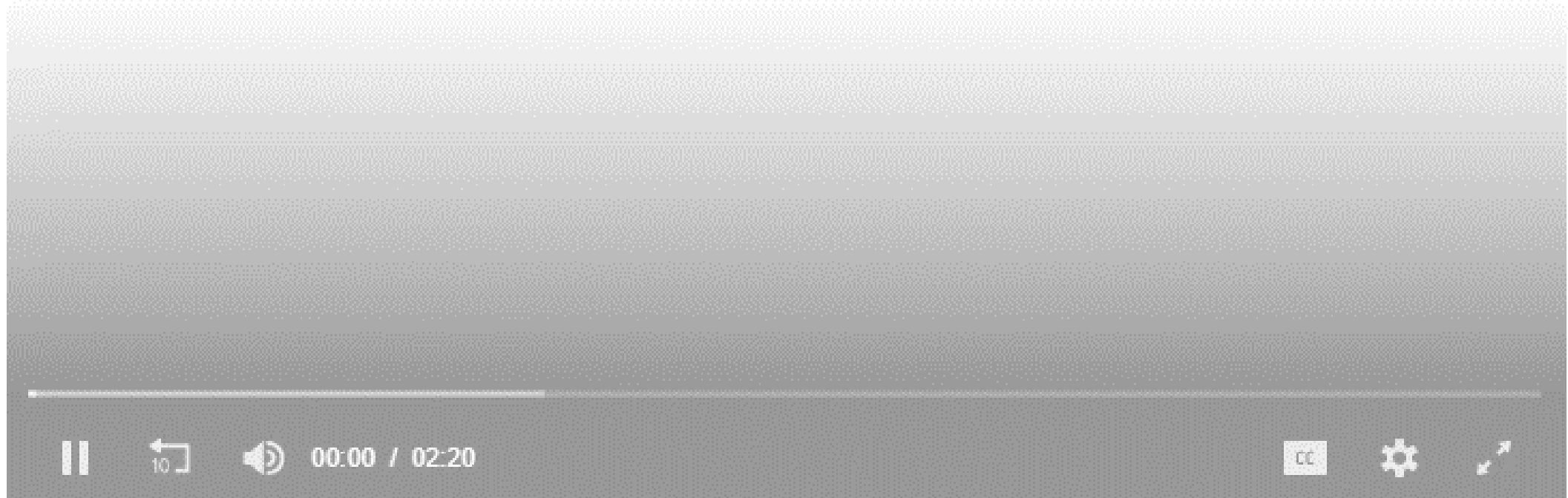
RS key points



Your best FMS

دستور العمل کلامی	بخاطر نمره سرزنش نکنید
قبل از هر اجرا دوباره ستاپ کنید	حداقل اطلاعات را به شخص بدهید
فقط نمره مهم است تفسیر آخر	آخر تست فید بک بدهید

The light system



		ASLR	SM	RS	TSPU	IL	HS	DS
Lower Push	Assisted Squat							
	Air Squat (BW)							
	Goblet Squat*							
	Single Arm Rack Squat							
	Double Arm Rack Squat							
	Zombie squat							
	Zercher squat							
	Low Bar Back Squat							
	High Bar Back Squat							
	Overhead Squat							
	Barbell Clean							
	Power Clean							
	Hang Power Clean							
	Barbell Snatch							
	Split Squat							
	Forward Lunge							
	Step Up							
	Pistol Squat							
	Prowler Push							
	Stones							

		ASLR	SM	RS	TSPU	IL	HS	DS
Lower Pull	Hip Hinge BW							
	Kettlebell Deadlift-Elevated							
	Kettlebell Deadlift							
	Single Arm Kettlebell Deadlift							
	Single Arm Kettlebell Suitcase Deadlift							
	Double KB Deadlift							
	Double KB suitcase Deadlift (TrapBar)							
	Sumo Deadlift							
	Conventional Deadlift							
	Good Morning							
	Romanian Deadlift							
	Snatch Grip Deadlift							
	Kettlebell Swing 2 arm-1KB							
	Kettlebell swing 1 arm							
	Kettlebell swing double arm-2KB							
	Kettlebell Clean Dead Stop SA							
	Kettlebell Clean Dead Stop DBL							
	Kettlebell Clean SA							
	Kettlebell Clean DBL							
	Kettlebell snatch 1 arm - 1KB							
	Kettlebell snatch 2 arm - 2KB							
	Dumbbell snatch 1 arm							
	Barbell Clean							
	Power Clean							
	Hang Power Clean							
	Barbell Snatch							
	Power Snatch							
	Hang Power Snatch							
	Hang Snatch							
	Glute/Ham Raise							
	GHD back extension							
	Reverse Lunge**							
	Single Leg Deadlift - Elevated							
	Single Leg Deadlift							

		ASLR	SM	RS	TSPU	IL	HS	DS
Upper Push-vertical	Get Up** - BW Full							
	Get Up - Loaded Full							
	Partial/Half Get Up***							
	OH press single arm							
	OH press double arm							
	OH press barbell							
	Push Press SA							
	Push Press DBL							
	Push Press Barbell							
	Jerk single arm							
	Jerk double arm							
	Jerk barbell							
	Split jerk barbell							
	OH walks single arm							
	OH walks double arm							
	Handstand hold							
	Handstand Push Up							
	Wall ball							
	Stones							

		ASLR	SM	RS	TSPU	IL	HS	DS
Upper Push-horizontal	Push Up							
	Push up- Elevated or Assisted							
	push Up Plank							
	Single Arm Push Up							
	Bench Press							
	Single Arm Bench Press Dumbbell							
	Incline Press							
	Prowler Push							

		ASLR	SM	RS	TSPU	IL	HS	DS
Upper Pull-vertical	Pull Up Hold							
	Pull Up - Assisted							
	Pull Up							
	Kipping Pull Up							
	Jumping Pull Up							
	Muscle Up Bar							
	Muscle Up Rings							
	Toes to Bar							
	Kettlebell Snatch 1 Arm							
	Kettlebell Snatch 2 Arm							
	Dumbbell Snatch 1 Arm							
	Barbell Clean							
	Power Clean							
	Hang Power Clean							
	Hang Clean							
	Barbell Snatch							
	Power Snatch							
	Hang Power Snatch							
	Hang Snatch							

		ASLR	SM	RS	TSPU	IL	HS	DS
Upper Pull-horizontal	TRX or Ring Row							
	Single Arm Row							
	Double Row							
	Pedlay Row							
	Croc Row							
	Bent Over Row							
	Inverted Row							
	Renegade Row							

		ASLR	SM	RS	TSPU	IL	HS	DS
Misc	Kettlebell Farmers Carry Single Arm							
	Kettlebell Farmers Carry Double Arm							
	Battling Ropes							
	Running (Slow Paced)							
	Running (Medium Pace)							
	Sprinting Flat ground							
	Sprinting Uphill							
	Sprinting Downhill							
	Lateral Speed/Agility Work							
	Biking (Stationary)							
	Cycling							
	Jump Rope Double Leg							
	Jump Rope Single Leg							
	Double Unders							
	Rower							
	GHD Sit Ups							

FMS نمونه کارنامه



NAME: _____ DATE: _____ DOB: _____

ADDRESS: _____ CITY, STATE, ZIP: _____

EMAIL: _____ PHONE: _____

SCHOOL/AFFILIATION: _____

HEIGHT: _____ WEIGHT: _____ AGE: _____ GENDER: _____

PRIMARY SPORT: _____ PRIMARY POSITION: _____

HAND/LEG DOMINANCE: _____ PREVIOUS TEST SCORE: _____

TEST	RAW SCORE	FINAL SCORE	COMMENTS
DEEP SQUAT			
HURDLE STEP	L		
	R		
INLINE LUNGE	L		
	R		
SHOULDER MOBILITY	L		
	R		
SHOULDER CLEARING TEST	L		
	R		
ACTIVE STRAIGHT-LEG RAISE	L		
	R		
TRUNK STABILITY PUSH-UP			
EXTENSION CLEARING TEST			
ROTARY STABILITY	L		
	R		
FLEXION CLEARING TEST			
TOTAL SCREEN SCORE			

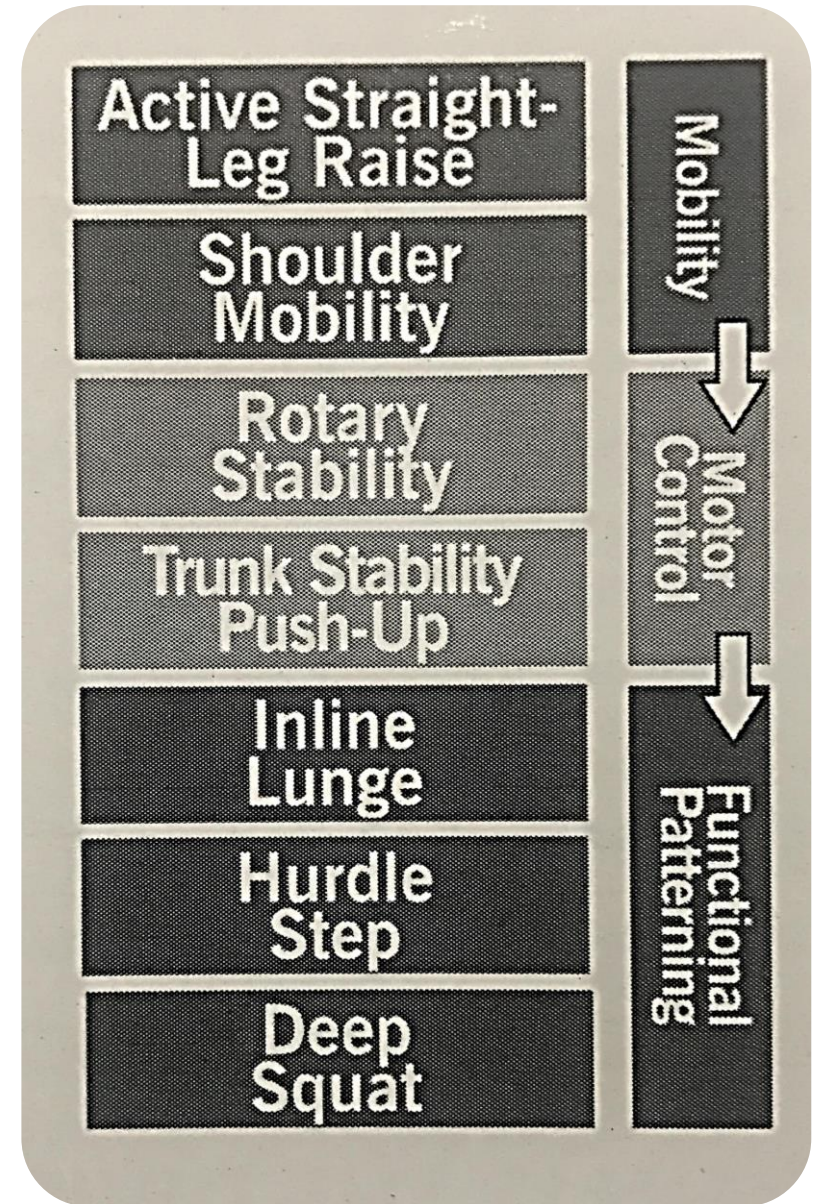
Raw Score: This score is used to denote right and left side scoring. The right and left sides are scored in five of the seven tests and both are documented in this space.

Final Score: This score is used to denote the overall score for the test. The lowest score for the raw score (each side) is carried over to give a final score for the test. A person who scores a three on the right and a two on the left would receive a final score of two. The final score is then summarized and used as a total score.



Corrective exercise strategy algorithm

- اولویت بندی برای برنامه حرکات اصلاحی



پس از تفسیر کارنامه توسط متخصص FMS ارائه حرکات اصلاحی منحصر به فرد در سه سطح

استراتژی های انعطاف پذیری

Mobility strategies:

برای مثال تمرینات:

1. Soft tissue work
2. Dorsiflexion from half kneeling
3. Stride with torso rotation

استراتژی های کنترل حرکتی ایستا

Static motor control strategies:

برای مثال تمرینات:

1. Chop from half kneeling
2. Single leg halo
3. Straight leg bridge

استراتژی های کنترل حرکتی پویا

Dynamic motor control strategies:

برای مثال تمرینات:

1. Dead lift single leg
2. Hip hinge with dowel
3. Core activation

ASLR corrective + functional development

Mobility:

- **Crocodile breath**
- **Soft tissue work**
- **Strap assisted straight leg stretch**
- **Leg raise core engagement with resistance**

Static motor control:

- **Chop from half kneeling**
- **Lift from half kneeling**

Dynamic motor control

- **Hip hinge with dowel**
- **Dead lift with kettlebell**
- **Single leg dead lift with RNT (rotation correction)**

Crocodile breath



Soft tissue work



Strap Assisted Straight-Leg Stretch



Leg Raise Core Engagement with FMT



Half Kneeling Chop



Half Kneeling Lift



Hip Hinge with Dowel



Deadlift Double Leg Double Arm with One KB



Deadlift Single Leg RNT Rotation



Shoulder mobility corrective + functional development

Mobility:

- **T spine rotation with rib grab**
- **Bretzel**
- **Tall kneeling load**

Static motor control:

- **Trunk stability rotation with knees flexed**
- **Farmers walk**

Dynamic motor control

- **Turkish get ups**
- **plank**
- **Over head walk**

T-Spine Rotation with Rib Grab



Brettzel



Tall Kneeling Turns Anterior Load



Trunk Stability Rotation Knees Flexed

starting position: supine



Farmer's Walk



Turkish get up



plank



Rotary stability corrective + functional development

Mobility:

- **Full body soft tissue release**
- **90/90 breathing**
- **Leg raise core engagement**

Static motor control:

- **Half kneeling rotation with dowel**
- **Quadruped with resistance**

Dynamic motor control

- **Rolling upper body**
- **Rolling lower body**
- **Dead lift single leg single arm**

Full body soft tissue release

WORKOUT OF THE WEEK

Foam Rolling Whole-Body Warmup

Hips and Thighs Part 2 of 4

By Ben Kim



Hamstrings

Start in a sitting position and move the roller from the soft area behind your knee joint to your sitting bone. As you roll, gently rotate your hips inward and outward—this will help you hit all key areas.

Foam rolling is an effective and gentle way to warm up your whole body. It also helps release tension and aids recovery from intense exercise by facilitating the removal of lactic acid from the muscles. If you're just doing a general warmup, you can do around five passes with the roller on each location. If you're recovering from an intense workout and your muscles are tight, you might want to do 10 to 15 passes, or more. I recommend lingering on any areas that are tender. This warmup is suitable for beginners.

Dr. Ben Kim is a chiropractor and acupuncturist in Canada. His primary interest is sharing resources and ideas on self-health care. He can be reached via his website, DrBenKim.com.



Hip Rotators and Extensors

The hip rotators and extensors are the muscles that attach the hipbone to the pelvis and allow you to rotate the leg inward and outward. Start sitting with one buttock on the foam roller. Then raise the ankle of the same leg and rest it on the opposite thigh or knee. This will allow you to roll the backs of your upper thighs and buttocks. Use your upper arm and the leg on the ground as support so you can gently rock your hips back and forth. Repeat with the other buttock on the roller.

It's recommended to linger on tender areas for muscle recovery.



Sitting Bones

Next, scoot forward and roll back and forth from just in front of to just behind your sitting bones. These are the points at which the hamstrings attach to your pelvis, and they experience a lot of burden when your legs are very active. By rolling over them, you decrease the risk of injury to your tendons and hamstrings.



Quads

Now turn over so you are on your stomach with the foam roller under your thighs. Prop yourself up on your elbows, and roll from just above your kneecaps to the crease of your hips. Rotate your hips inward and outward to get all key areas.



Hip Adductors

Still lying stomach down, bend one knee at 90 degrees and place the roller under your inner thigh. Then roll along the inside of the thigh from groin to knee. These muscles can be sensitive, so be conservative and use only as much pressure as you can tolerate. If you encounter a sore spot, you can stop and raise the foot as high as you can toward the ceiling, then roll with a bit of pressure on that area. This will internally rotate the hip and accentuate the massaging effect.



Hip Flexors

Next, straighten both legs and place the roller under the top of one thigh. Roll from here up into the pelvis, but not into abdomen. The hip flexor area is one that tends to be tight in most people, so if you find a very tender area, stop, bend the knee 90 degrees, and let the foot fall outward (by internally rotating your hip). This will increase the massaging effect on the muscle under the roller.



Outer Thighs

Supporting yourself on your arms and one foot, roll the outer side of your thigh from the side of the buttock down to the side of knee. This area tends to be very tight in people who are very active, especially those who do repetitive activities like long-distance running. Be conservative at first and regulate pressure by distributing your weight onto your upper body where it contacts the ground.

Correction
The article "Foam Rolling: Whole-Body Warmup, Part 1," published Nov. 25 on B5, incorrectly stated that there would be a mobility workout published this week. Epoch Times regrets the error.

Illustration: JENNIFER WATSON/GETTY IMAGES

90/90 breathing



Leg Raise Core Engagement



Half kneeling rotation with dowel



Quadruped Diagonals Resisted with Neutral Spine



Rolling upper body



Rolling lower body



Deadlift Single Leg Single Arm



trunk stability pushup
corrective + functional
development

Mobility:

- **corcodile breathing**
- **Hip flexor stretch from half kneeling**

Static motor control:

- **plank**
- **Mountain climber**
- **Tall kneeling halo**

Dynamic motor control

- **Inch worm**
- **Push up from incline**

Crocodile breath



Hip flexor stretch from half kneeling



plank



Mountain climber



Tall kneeling halo



Imchworm





Inline Lunge corrective + functional development

Mobility:

- **Brettzel variations**
- **Dorsiflexion from half kneeling**

Static motor control:

- **Leg lock bridge**
- **Chop from half kneeling**
- **Lift from half kneeling**
- **Tall kneeling halo**

Dynamic motor control

- **Lunge with valgus correction with RNT**
- **Split squat**

Brettzel 2



Dorsiflexion from half kneeling



Leg lock bridge



Half Kneeling Chop



Half Kneeling Lift



Tall kneeling halo



Lunge with valgus correction



Split Squat



Deep squat corrective + functional development

Mobility:

- **Soft tissue work**
- **Brettzel**
- **Ankle mobility**

Static motor control:

- **Tall kneeling turn**
- **Tall kneeling halo**
- **Quadruped rock with core activation**

Dynamic motor control

- **Deep Squat RNT variation**
- **Goblet Squat**
- **deadlift**

Full body soft tissue release

WORKOUT OF THE WEEK

Foam Rolling Whole-Body Warmup

Hips and Thighs Part 2 of 4

By Ben Kim



Hamstrings

Start in a sitting position and move the roller from the soft area behind your knee joint to your sitting bone. As you roll, gently rotate your hips inward and outward—this will help you hit all key areas.

Foam rolling is an effective and gentle way to warm up your whole body. It also helps release tension and aids recovery from intense exercise by facilitating the removal of lactic acid from the muscles. If you're just doing a general warmup, you can do around five passes with the roller on each location. If you're recovering from an intense workout and your muscles are tight, you might want to do 10 to 15 passes, or more. I recommend lingering on any areas that are tender. This warmup is suitable for beginners.

Dr. Ben Kim is a chiropractor and acupuncturist in Canada. His primary interest is sharing resources and ideas on self-health care. He can be reached via his website, DrBenKim.com.



Hip Rotators and Extensors

The hip rotators and extensors are the muscles that attach the hipbone to the pelvis and allow you to rotate the leg inward and outward. Start sitting with one buttock on the foam roller. Then raise the ankle of the same leg and rest it on the opposite thigh or knee. This will allow you to roll the backs of your upper thighs and buttocks. Use your upper arm and the leg on the ground as support so you can gently rock your hips back and forth. Repeat with the other buttock on the roller.

It's recommended to linger on tender areas for muscle recovery.



Sitting Bones

Next, scoot forward and roll back and forth from just in front of to just behind your sitting bones. These are the points at which the hamstrings attach to your pelvis, and they experience a lot of burden when your legs are very active. By rolling over them, you decrease the risk of injury to your tendons and hamstrings.



Quads

Now turn over so you are on your stomach with the foam roller under your thighs. Prop yourself up on your elbows, and roll from just above your kneecaps to the crease of your hips. Rotate your hips inward and outward to get all key areas.



Hip Adductors

Still lying stomach down, bend one knee at 90 degrees and place the roller under your inner thigh. Then roll along the inside of the thigh from groin to knee. These muscles can be sensitive, so be conservative and use only as much pressure as you can tolerate.

If you encounter a sore spot, you can stop and raise the foot as high as you can toward the ceiling, then roll with a bit of pressure on that area. This will internally rotate the hip and accentuate the massaging effect.



Hip Flexors

Next, straighten both legs and place the roller under the top of one thigh. Roll from here up into the pelvis, but not into abdomen. The hip flexor area is one that tends to be tight in most people, so if you find a very tender area, stop, bend the knee 90 degrees, and let the foot fall outward (by internally rotating your hip). This will increase the massaging effect on the muscle under the roller.



Outer Thighs

Supporting yourself on your arms and one foot, roll the outer side of your thigh from the side of the buttock down to the side of knee. This area tends to be very tight in people who are very active, especially those who do repetitive activities like long-distance running. Be conservative at first and regulate pressure by distributing your weight onto your upper body where it contacts the ground.

Correction
The article "Foam Rolling: Whole-Body Warmup, Part 1," published Nov. 25 on B5, incorrectly stated that there would be a mobility workout published this week. Epoch Times regrets the error.

Brettzel



Brettzel 2



Ankle mobility



Tall Kneeling Turns Anterior Load



Tall kneeling halo



Quadruped rock with core activation



Deep Squat with Valgus Correction



Goblet squat



deadlift



Hurdle step+ functional development

Mobility:

- **Soft tissue work**
- **Stride with torso rotation**
- **Dorsiflexion from half kneeling**

Static motor control:

- **Single leg halo**
- **Straight leg bridge**
- **Lift from half kneeling**

Dynamic motor control

- **Pull double arm from single leg**
- **Single leg hip hinge**
- **Deadlift single leg single arm**

Exercise Library

- اگر در هر حرکتی نیاز به توضیحات و جزئیات بیشتر و یک ویدیو کوتاه داشتید دیتا بیس FMS یک پایگاه بسیار گسترده با حدود ۱۸ هزار حرکت دارد که بیشتر آنها رایگان است.

Functionalmovement.com



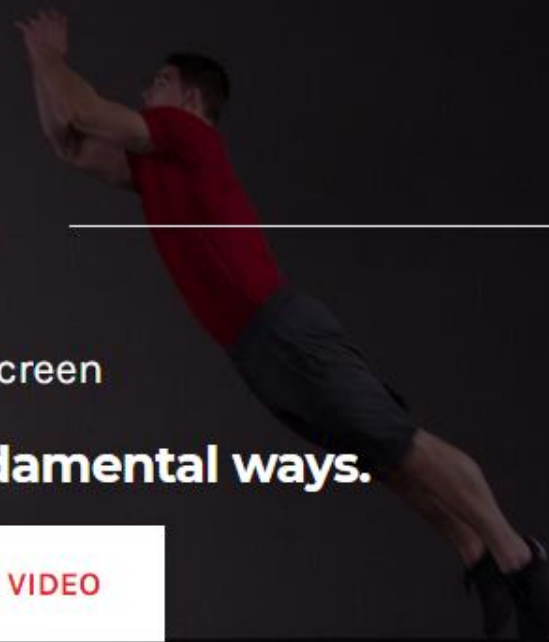
FCS

Fundamental Capacity Screen

We express our energy in fundamental ways.

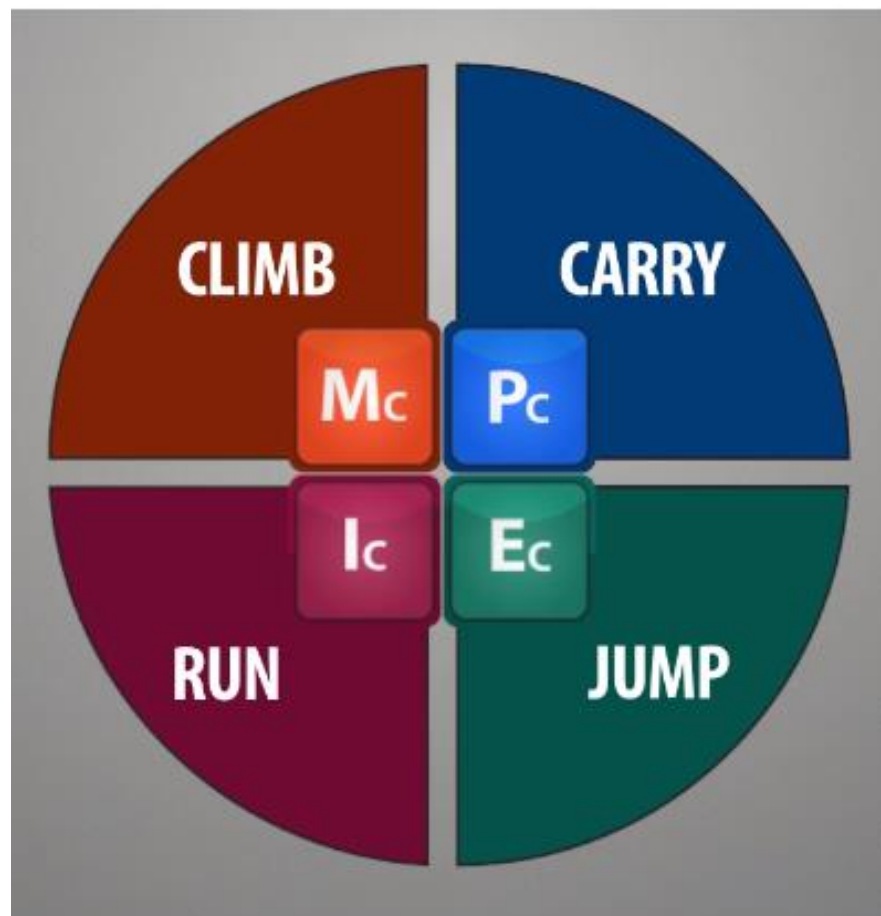
REGISTER NOW

WATCH VIDEO



key components of athletic capacity

- Produce power
- Store and reuse energy
- Maintain posture under load
- Control balance





FUNDAMENTAL CAPACITY SCREEN

PERFORMANCE BREAKOUT

MOVEMENT CONTROL



Left Reach



Right Reach



Left Reach



Right Reach



EXPLOSIVE CONTROL



Explosive Power

IMPACT CONTROL



200.0 cm

Elastic Jump Distance



VS



=



Elastic vs Static Jump Energy

POSTURAL CONTROL



Time Carried Percentage



Weight Carried Percentage



YBTTM

Upper Quarter



Lower Quarter

