

# El Sistema Starrett / Movimiento y Movilidad 101

## *Parte 1*

- I. Introducción (18:10)
- II. Haciendo visible lo invisible (12:07)
- III. La rueda resumen (14:44)
- IV. Definiendo lo normal (3:34)
- V. La columna lo primero (12:46)
- VI. Arquetipos de columnas (16:55)
- VII. Butt Wink (4:09)
- VIII. Preparación y respiración/rigidez (12:01)
- IX. Preparación y respiración: Aplicaciones prácticas (17:49)
- X. Regla de las dos manos (3:32)
- XI. Preparación neutral y preparación dinámica (6:40)
- XII. La cabeza como la piedra angular (4:10)
- XIII. Manual de dinámicas neurales (17:15)
- XIV. Los principios nos protegen de la complejidad (8:17)
- XV. Reglas de torsión (11:57)
- XVI. Manual de artrocinemática (4:21)
- XVII. Introducción al arquetipo de hombro (5:52)
- XVIII. El problema con el arquetipo incompleto (5:14)
- XIX. Introducción al arquetipo de hombro roto (5:32)
- XX. Introducción al arquetipo de cadera (7:38)

## *Parte 2*

- I. Prueba rápida de torsión (6:38)
- II. Pinzamiento activo vs. pasivo (4:49)
- III. Por qué son importantes los dedos gordos de los pies (3:19)
- IV. Prueba de torsión rápida: Hombro (4:26)
- V. Evitar el cizallamiento rotacional (3:47)
- VI. Por qué son importantes los pulgares (3:05)
- VII. Torque abierto/torque cerrado (6:49)
- VIII. Reciprocación la estabilidad (6:17)
- IX. Estabilidad recíproca: Sistema troncal/de húmero (2:47)
- X. El problema de la estabilidad al sentarse (7:14)
- XI. Por qué son importantes los pies y la postura (7:57)
- XII. Secuenciación de carga (5:06)
- XIII. Prueba de la lata vacía (2:06)
- XIV. Siete luces verdes (3:01)
- XV. La jerarquía del movimiento (4:39)
- XVI. Movimientos de categoría 2 (4:58)
- XVII. Movimientos de categoría 3 (9:57)
- XVIII. Sentadilla: Categoría 1, categoría 2 y categoría 3 (4:29)
- XIX. Levantamiento por encima de la cabeza: Categoría 1, categoría 2 y categoría 3 (3:09)

XX. El concepto del túnel (9:37)

### **Parte 3**

- I. Modelo conceptual para evaluar la programación (5:38)
- II. Patrones rivales (4:48)
- III. Error de patrón: Cuerda para saltar (3:59)
- IV. Error de patrón: Power Clean (2:57)
- V. Carga transicional (5:17)
- VI. El ojo del entrenador (fotos/vídeos)
- VII. Pasando del control motor a la movilización (11:08)
- VIII. Seguridad y cosas a tener en cuenta en la movilización (19:14)
- IX. Técnica ascendente/descendente (3:44)
- X. Implicaciones de perder rango de movilidad del tobillo (9:46)
- XI. Restricciones y estabilidad proximal (2:45)
- XII. Fundamentos del PNF (12:11)
- XIII. Dinámicas del músculo: PNF (5:51)
- XIV. Técnicas de tejido blando (14:10)
- XV. Superficies deslizantes y el VooDoo Floss (12:17)
- XVI. VooDoo Floss: Codo (6:17)
- XVII. VooDoo Floss: Cadera (3:58)
- XVIII. VooDoo Floss: Hombro (4:23)
- XIX. VooDoo Floss: Tobillo (3:34)
- XX. Superficies deslizantes y VooDoo X-Floss (7:36)
- XXI. Golpear una pelota: Tobillo (6:42)
- XXII. Superficies deslizantes: Arañazos (5:28)

### **Parte 4**

- I. Ejemplo de movilización de cápsula articular: Cadera (13:55)
- II. Movilización de cápsula articular; distracción clásica: Cadera (5:57)
- III. Movilización de cápsula articular; distracción clásica: Cadera parte II (4:17)
- IV. Movilización de cápsula articular: Distracción larga (4:23)
- V. Movilización de cápsula articular: Columna torácica (12:44)
- VI. Modelo conceptual del hombro (11:53)
- VII. Las asimetrías son importantes (4:13)
- VIII. La torsión pélvica (9:33)
- IX. Programa para un atleta hipermóvil (7:52)
- X. Programas: Orden de operaciones desde cuándo a qué (9:36)
- XI. Programación de rehabilitación (8:43)
- XII. Incidentes vs. lesiones (9:25)
- XIII. Incidentes vs. lesiones parte II (7:03)
- XIV. Principios del movimiento en la tecnología (4:48)
- XV. Buscar ayuda profesional (4:05)
- XVI. \*Contenido extra\* desafío de movilidad de 14 días