

5 ediciones 26 alumnos 1 docente 38 Horas cátedra 1 módulo 1 certificado 4 avales científicos

Curso de Stretching y Reeducación Postural

Organiza: Formaciones Deportivas

INICIO
8 DE OCTUBRE DE 2024

FIN DE INSCRIPCIONES
31 DE MARZO DE 2025

MODALIDAD
100% ONLINE

IDIOMA
EN ESPAÑOL

ENSEÑANZA
ASINCRÓNICA CON FOROS

CAMPUS VIRTUAL
LMS PROPIO

Presentación

Entendemos que es necesario estirar siempre a la hora de hacer ejercicio e incluso que no es el mismo estiramiento que podemos aplicar a un adulto mayor que a un deportista o al que se realiza antes de una actividad intensa a uno que se realiza posterior, pero como profesionales del movimiento: ¿logramos entender en profundidad el porque, el como y sobre todo de que manera es necesario realizarlo?

En este Curso aprenderás cómo trabajar la Flexibilidad, mejorar la Postura y utilizar estratégias como los Estiramiento asistidos, Mobility, Ejercicios hipopresivos y ejercicios con Foam Roller . Herramientas para mejorar la preparación física del deportista o para aplicar con poblaciones especiales de adultos mayores. Cómo preparar clases de Stretching atractivas y variadas.

Docentes



Nancy Carusso
Universidad UAI Docente ayudante de cátedra.
Master en Fitness. Docente y capacitadora de Stretching, Pilates Mat y Pilates Reformer..

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

Contenidos

Módulo 1

38 horas cátedra | Comienza: 8 de octubre de 2024 | Termina: 8 de noviembre de 2024

Asignaturas:

Flexibilidad, estiramientos y elongación

Prof. Nancy Carusso.

Flexibilidad-Stretching (Definición ,Componentes y Clasificación).

Estiramiento/Elongacion (Definicion y diferencias).

Bases Neurofisiologicas (reflejo miotático y antimiotatico).

Capacidades Motoras/Habilidades Motoras. Capacidades Condicionales y Coordinativas.

Estiramientos Asistidos. Metodo FNP (Facilitacion Neuromuscular Propioceptiva)

Trabajos Regenerativos

Estiramientos asistidos

Prof. Nancy Carusso.

Estiramientos Asistidos.

Metodo FNP (Facilitacion Neuromuscular Propioceptiva)

Definición. Explicación del metodo adaptado al Fitness.

Trabajos Regenerativos

Estiramientos Autoasistidos de los diferentes grupos musculares.

Reeducación Postural

Prof. Nancy Carusso.

Conceptos básicos de la columna vertebral

Patologías mas comunes (rectificación, escoliosis, hiperlordosis lumbar)

Ejercicios Hipopresivos

Pelvis Neutra, anteversión y retroversión

Ejercicios seguros para trabajar la columna

Ejercicios posturales, trabajos seguros para alumnos con patologías de columna.

Trabajos con adultos mayores

Ajustes Neuromusculares (propiocepción)

Trabajos de fuerza seguros.

Planificación de una clase de Stretching de la teoría a la práctica

Prof. Nancy Carusso.

Trabajos de movilidad articular flexibilidad indicados

Trabajos con Foam Roller.

Método Autoliberación Miofacial Asistida

Características de una clase de stretching

Organización y planificación de la clase de stretching

Variantes según el espacio y elementos disponibles.

Selección de ejercicios en función al tipo y objetivo del alumnado.

Selección de música

Formas de pago locales en todo el mundo

Targetas de crédito o débito internacionales y locales en 12 países de Latinoamérica y España, PayPal, Depósitos o transferencias bancarias en España, Argentina, Estados Unidos, Mexico y Uruguay, MercadoPago, Rapipago, Pago Fácil, PagoNet, Servipag, Sencillito, Webpay, Multicaja, Baloto, Pagos Seguros en Línea (PSE), SafetyPay, OXXO, SPEI, y PagoEfectivo.

Más información

Organizador

Formaciones Deportivas

Cursos de fitness, entrenamiento y baile. Fórmate como instructor en Personal Trainer, Nutrición, Fitness Dance y mucho más. Contamos con 7 sedes y más de 20 propuestas educativas. Certificación oficial. Avales internacionales. + 30 años de trayectoria educativa.

Destinado a:

Profesores de educación física (recibidos o en curso), Instructores del área de fitness, preparadores físicos en diferentes deportes, profesionales de área de la salud, aficionados del tema.

Descripción

Este Curso te permitirá adquirir herramientas para trabajar la flexibilidad, con estiramientos adecuados para cada grupo muscular, estiramientos asistidos, técnicas con foam roller y Mobility Funcional. Obtendrás herramientas para trabajar con diferentes poblaciones como Adultos mayores, deportistas que quieren mejorar su rendimiento o personas en proceso de rehabilitación de alguna patología de columna.

Podrás acceder a 12 clases grabadas con material teórico y un segmento de ejercitación para poner en práctica la teoría. Queda a disposición el foro de consultas directo con la docente.

Certificados

Certificado Final de Asistencia

- **Otorga:** Formaciones Deportivas
- **Formato:** digital

Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Avales Científicos

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Comité Académico G-SE

American College of Sports Medicine

Escuela Interval

Precios, Descuentos y más

MAS INFORMACION

¿Todo listo?

INICIAR INSCRIPCION

100% ONLINE
Para realizar esta formación no se requiere ninguna instancia presencial.

LMS PROPIO
Esta formación se realiza en el campus virtual de Online Education Center.

EN ESPAÑOL
Todo material de estudio obligatorio es en español. Puede haber material en otro idioma, pero es opcional.

38 HORAS CATEDRA
1 módulo y 1 docente. Las horas cátedra se corresponden con los créditos ECTS.

ASINCRÓNICA CON FOROS
Las clases ya están grabadas, no hay encuentros en vivo, pero si hay foros sincrónicos. Estudie a su ritmo.

100% SEGURO
Si Formaciones Deportivas no cumple con lo publicitado en esta formación, le devolvemos el 100% de su dinero invertido.

ACCESO EXTENDIDO
Luego de que usted finalice esta formación, tendrá UN AÑO MÁS para seguir ingresando y revisando material, descargando certificaciones, etc.