

# CURSO INTENSIVO DE STRETCHING

## DURACIÓN 12 HORAS

### DISPONIBLE DESDE NUESTRO CAMPUS.

\*Este curso se encuentra disponible y activo en nuestro campus virtual. Podés hacerlo a tu ritmo, a la hora que quieras y puedas. Tendrás acceso a todas las grabaciones de la teoría y/o práctica junto con el material de lectura. Los foros y mails para dudas y consultas estarán permanentemente activos en caso de que lo necesites.

### DIRIGIDO A:

Prof. o Lic. en Educación Física, Prof. de danza, Pilates, Barre, preparadores físicos. Entrenadores, personal trainers, instructores de fitness, bailarines, deportistas, profesionales de la Salud, público en general que se considere preparado a incluir conocimientos teóricos y prácticos del tema para sí mismos o para guiar a otro.

### DICTADO POR:

#### Lic. Cinthia Arballo.

Lic. Kinesiología y Fisiatría (M.N. 11984). Esp. en postura y análisis de movimiento (ISAF, ESPAÑA). Esp. en Biomecánica. Titular de Cátedra "Prevención y Movimiento de poblaciones especiales" Universidad ISALUD. Instructora Método Barre, Pilates Mat, Yoga y Stretching Global Activo (Philippe Souchard).

### OBJETIVOS:

La misión de este curso es aprender la técnica de Stretching, los principios fundamentales del entrenamiento de la flexibilidad, y su implicancia en todo tipo de disciplinas. Le permitirá realizar la técnica para uno mismo y para dictar una clase personalizada o grupal.

## PROGRAMA

- Stretching. Flexibilidad. Análisis. Conceptos. Componentes
- Principios generales del entrenamiento de la flexibilidad
- Anatomía general. Clasificación muscular. Contracción muscular.
- Biomecánica aplicada al estiramiento.
- Tejidos intervinientes en la flexibilidad.
- Liberación miofascial
- Columna vertebral. Concepto de postura. Alineación postural.
- Cadenas musculares
- Tipos de flexibilidad. asistido – no asistido / Estática- dinámica – balística / analítica – global.
- Técnica de energía muscular
- Metodología de la enseñanza. Estructura de la clase / Herramientas de diagramación de clases.
- Demostración de ejercicios y adaptaciones. Uso de elementos de ayuda y sostén.
- Estiramiento. Barrera elástica. Extensión muscular máxima.
- Factores que influyen sobre la flexibilidad.
- Ejercicios y variantes para Músculos del tren superior, tren inferior, Músculos del tronco y posturales
- Influencia de la flexibilidad sobre la salud general de la persona: función respiratoria, circulatoria, sistema articular, muscular, alivio del estrés.
- Flexibilidad y lesiones
- Evaluación Final (MULTIPLE CHOICE).

PARA OBTENER EL CERTIFICADO SE DEBERÁ REALIZAR UNA EVALUACIÓN DE MULTIPLE CHOICE AL FINALIZAR LA CURSADA

# CURSO INTENSIVO DE STRETCHING

## #Pasos A Seguir.

1. **Una vez que estás decidida a hacer tu Curso, haces el PAGO correspondiente. Nos envías por WhatsApp el comprobante 11 32682821 y te vamos a pedir unos datos.**
2. Luego de registrarte, dentro de las 24 hs te contactamos VÍA MAIL desde el TEAM <academia>, para darte el Acceso a nuestra plataforma y contarte todo lo que tenes que hacer.
3. Una vez que compras el curso tienes 30 días hábiles para registrarte y hacer este proceso que te mencionamos, pasados esos 15 días hábiles, pierde validez tu compra.
4. Si por alguna razón no puedes tomar el CURSO no hay devolución. ¡Solo podemos dejarte ese valor a cuenta para que hagas otro curso con nosotras!

## TU INVERSIÓN

**\$ 44.900 pesos por  
Transferencia o Depósito.**

## DATOS BANCARIOS

Banco Santander  
 N° de Cuenta CC en Pesos 727-008860/6  
 CBU 0720727520000000886068  
 Alias: **FIT.BARRE.OK**  
 Razón Social: FITBARRE SRL  
 CUIT/CUIL 30716920581

[Con tarjeta de crédito LINK DE PAGO](#)

\*El pago total debe ser realizado antes de comenzar el curso. Se realiza por única vez y NO tiene reembolso.  
 \*\*El curso se realiza si se completa un grupo mínimo de 10 alumnos. Caso contrario, se reintegra el dinero.