

CURSO INTENSIVO DE STRETCHING

DURACIÓN DOS DIAS

COMIENZO:

**SÁBADO 13 Y DOMINGO 14 DE ABRIL
de 9 a 17 h cada día.**

MODALIDAD:

PRESENCIAL. TEÓRICO/PRÁCTICO

Todo el curso se complementa con material audiovisual, videos didácticos, PDF de lectura y manuales de grandes autores, que serán compartidos al alumno.

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 Souhard). Esp. rehabilitación de Suelo Pélvico (Universidad EUNEIZ, España)

DONDE:

NAPP FITNESS. CABILDO 4439, CABA

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. **Curso con salida laboral.**

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

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).

**INVERSIÓN \$ 89.900 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

3 cuotas fijas de \$35.888
6 cuotas fijas de \$17.944

*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.

FITBARRE

