

STRAIN

Intelligence Suspension Training

PRESENTACIÓN

El fisioterapeuta o el entrenador personal es un profesional del movimiento, que debe ser capaz de utilizar las más diversas herramientas para cumplir con los objetivos de sus clientes y liderar cambios eficaces y duraderos en sus niveles de salud y rendimiento.

El entrenamiento en suspensión utilizado desde un enfoque clínico y terapéutico, es una óptima herramienta de trabajo, donde se permite una ejecución de movimientos en diferentes planos y utilizando el propio peso corporal.

PROGRAMA FORMATIVO

INTRODUCCIÓN

- Origen del entrenamiento en suspensión.
- Diferentes entrenamientos en suspensión.
- Beneficios del entrenamiento en suspensión.

PAUTAS DE EJECUCIÓN

- Generalidades del elemento.
- Seguridad, toma de contacto y anclajes.
- Angulo y resistencia.
- Compensaciones y control.
- Programar y diseñar una clase.
- Control corporal y patrones básicos de movimiento

TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

- Fuerza
- Resistencia
- Isométricos
- Pliométricos
- Inestabilidad
- Bases para el entrenamiento del equilibrio y la estabilidad.

ENTRENAMIENTO

- Calentamientos dinámicos y técnicas de activación avanzadas.
- Ejercicios de tren inferior.
- Ejercicios de tren superior.
- Core training: pautas de entrenamiento e integración por niveles de progresión.
- Ejercicios de estiramiento.
- Estabilidad, Movilidad, propiocepción.
- Medios para acelerar la recuperación.
- Liberación miofascial.

INDICACIONES

- Adaptaciones y ajustes de los entrenamientos en función del cliente y de diferentes objetivos.
- Factores de riesgo de lesiones.
- Contraindicaciones

TEST Y CORRECCIONES

- Test y valoraciones funcionales
- Estrategias correctivas