INSTRUCTOR DE GIMNASIA POSTURAL Y TÉCNICAS DE ESTIRAMIENTO

Plan de estudios

CEEF
CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA
Nro 1 en Europa

CEEF

CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA
Nro 1 en Europa

Formamos y capacitamos nuevos líderes, contemplando las necesidades de salud y bienestar, para satisfacer las demandas deportivas de personas y empresas.

Nuestros programas de estudio se actualizan permanentemente. Los cursos disponen de una parte teórica y parte práctica, con más de 25 años de experiencia en el mercado de la formación.

LÍDERES FORMANDO LÍDERES

INSTRUCTOR DE GIMNASIA POSTURAL Y TÉCNICAS DE ESTIRAMIENTO

En este curso el Instructor se trabaja en las diferentes técnicas de estiramiento muscular y la gimnasia postural. Se ven distintas patologías posturales. Además de los ejercicios y los trabajos de flexibilidad necesarios para la corrección de posturas y la realización de gimnasias específicas.

MODALIDAD

Presencial

¿POR QUÉ CEEF?

+25 años de experiencia

Reconocimiento Internacional

+90% alumnos nos recomiendan

Excelente equipo de profesionales

Máxima calidad y exigencia

Diferentes tipos de patologías posturales

- Mecánicas
- Degenerativas
- Compensación

Patologías específicas

Cifosis:
Evolución
Reconocimiento
Entrenamiento específico, gimnasias
Técnicas de corrección, (posturas, práctico)
Estiramiento

Lordosis:
Evolución
Reconocimiento
Entrenamiento específico, gimnasias
Técnicas de corrección, (posturas, práctico)
Estiramiento

Escoliosis:
Evolución
Reconocimiento
Entrenamiento específico, gimnasias
Técnicas de corrección, (posturas, práctico)
Estiramiento

Espondiloartrosis: (posturas, práctico)
Evolución
Reconocimiento
Entrenamiento específico, gimnasias
Técnicas de corrección, (posturas, práctico)
Estiramiento

Entrenamiento de la flexibilidad
Teoría

- Concepto, estructura y función de los biomateriales. Encuadre anatómico y fisiológico de los estiramientos. Respuestas y adaptaciones a los estiramientos.
- Definición y manifestaciones de la flexibilidad.
- Análisis de la flexibilidad y su influencia en el rendimiento deportivo y artístico.
- Análisis de la flexibilidad, la relajación y su relación con la salud y la calidad de vida.
- Componentes y/o factores determinantes de la flexibilidad:
- -Factores mecánicos o intrínsecos
- -Factores neurológicos o emocionales
- -Factores extrínsecos
- Flexibilidad en el deporte de rendimiento
- -Factores fundamentales para determinar la flexibilidad específica de una especialidad deportiva.
- -Como entrenar la flexibilidad, su desarrollo y mantenimiento.
- -Clasificación de ejercicios, situaciones y tareas.
- -Diferentes pautas, métodos y medios para desarrollar la flexibilidad.
- -Stretching
- -Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)
- Control y valoración del grado de flexibilidad por medio de tests.

Práctica

- Técnica neuromusculares
- Técnicas Manuales
- Estiramientos de la musculatura cervical – dorsal, cintura escapular y miembro superior
- Estiramiento de la musculatura del tronco, pelvis y miembro inferior.

Objetivos generales

- Utilizar diversas técnicas de estiramiento para recuperar tras el esfuerzo, prevenir lesiones y mejorar el rango de movimiento articular de los clientes/usuarios
- Detectar y liberar zonas de restricción al movimiento

Objetivos Específicos
Medicina

- Reconocer las propiedades de los tejidos biológicos
- Usar los reflejos neuromusculares para aplicarlos a los diferentes tipos de estiramiento
- Señalar perfectamente cada músculo con sus zonas de origen e inserción
- Reconocer los beneficios de los estiramientos para la recuperación y la salud de las personas
- Educar en salud

Tecnología

- Reconocer las distintas zonas anatómicas y músculos por el tacto
- Valorar los rangos de movimiento activo y pasivo de los diferentes segmentos corporales
- Utilizar la técnica de estiramiento o movilización más adecuada para cada persona, estado músculo-tendinoso y articulación
- Realizar distintas posiciones de estiramiento adecuados a cada músculo o zona a estirar
- Practicar la puesta en tensión y la sensación de la liberación de las restricciones al movimiento

Habilidades/Actitudes

- Demostrar un método de trabajo
- Coordinar movimientos: tener una correcta técnica de ejecución de las maniobras y una correcta higiene postural
- Atender las necesidades efectivas, físicas, psíquicas del cliente durante la sesión
- Demostrar una actitud comunicativa, motivadora, e interés por mejorar

CENTRO EUROPEO
de EDUCACIÓN FÍSICA
Nro 1 en Europa

CEEF

INSTRUCTOR DE GIMNASIA POSTURAL Y TÉCNICAS DE ESTIRAMIENTO

info@ceef.net
www.ceef.net
instagram.com/ceefbsas
facebook.com/ceefbsas