

FORMACIÓN HOBETUZ

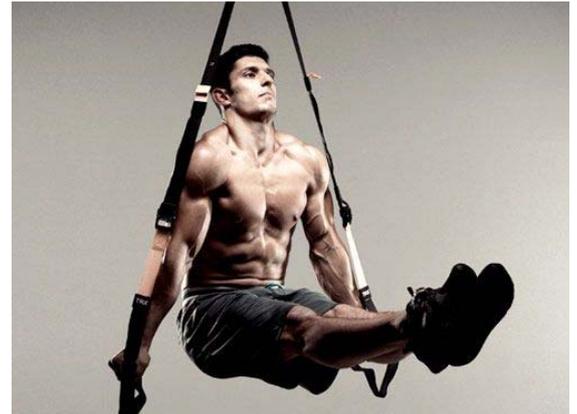
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

DESCRIPCIÓN

Obtener conocimientos en el Entrenamiento en suspensión.

CONTENIDO

1. EQUIPAMIENTO Y PRINCIPIOS GENERALES.
 1.1. Preparación del equipamiento de cintas.
 1.2. Principios Generales de la progresión de los ejercicios.
 2. CONCEPTOS A APLICAR EN LA UTILIZACIÓN DE CINTAS.
 2.1. Función del Sistema muscular Diferencia entre músculos globales y locales.
 2.2. Propiocepción y sensomotricidad. Actividad retroalimentada.
 2.3. Cadenas cinéticas abiertas y cerradas.
 2.4. Fuerza reactiva del suelo (GRF).
 2.5. La estabilidad.
 3. EJERCICIOS Y SUS PROGRESIONES.
 3.1. Ejercicios para el Core y el tren inferior.
 3.2. Ejercicios para el Core y el tren superior.
 3.3. Variantes y progresiones para aumentas y/o disminuir la intensidad.



OBJETIVO PRINCIPAL

Realizar y dirigir entrenamientos personales o en grupo, aplicando los principios básicos del entrenamiento en suspensión (el peso del cuerpo y los brazos de palanca, y las posturas específicas y los agarres), y explorar y practicar técnicas para entrenar la fuerza, la resistencia, la coordinación, la rapidez y la flexibilidad para diferentes niveles de Fitness con el cuerpo en suspensión con material de cintas para el entrenamiento en suspensión.



SECTOR DE POBLACIÓN

Preferiblemente para trabajadores del sector

ESPACIOS DOCENTES

Polideportivo de Etxebarri

PERIODO DE PROGRAMACION

5, 6 y 19 de Octubre de 2019

DIAS LECTIVOS

Sábado Domingos

Nº SESIONES

20h

HORARIO

S 5: 9 a 14h y 15 a 18h
 D 6: 9 a 15h, S19: 9 a 15h