

## 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