

Curso de Matrícula (Bonificable)

Precio: 120€

Los participantes que se hayan preinscrito con 7 días de antelación al comienzo del curso recibirán una rebaja del 15% en el precio.

CURSO	Módulo: CORE TRAINING Este curso forma parte de la titulación "Técnico especialista en entrenamiento funcional".		
DESCRIPCIÓN	Poder ofrecer la actividad de CORE TRAINING para usuarios.		
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> - Anatomía Funcional de la Región Lumbo-Pélvica - Riesgos y beneficios asociados - Integración del Patrón Respiratorio - Ejercicios Contraindicados - Desde el Control Motor a la integración del movimiento - Estabilización Lumbo-Pélvica - Ejercicios Recomendados – Correcta ejecución practica - Propuesta de trabajo - Práctica 		
OBJETIVO PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliar conocimientos en relación a la anatomía del Core. - Aportar nuevas herramientas al profesional para el diseño de ejercicios - Mejorar la calidad de movimiento del usuario a través de diferentes patrones de movimiento en relación a la región lumbo-pélvica. 		
SECTOR DE POBLACIÓN	Todo preparador físico que quiera implantar esta técnica.	ESPACIOS DOCENTES	Essential training (Getxo)
PERIODO DE PROGRAMACION	16 de Febrero de 2019	DIAS LECTIVOS	Sábado
Nº SESIONES	1 (7h)	HORARIO	S: 10 a 14h y 15 a 18h

CORE TRAINING