



Servicio Vasco de Empleo

FORMACIÓN LANBIDE (SUBVENCIONADA 100%)



FORMACIÓN **HOBETUZ**

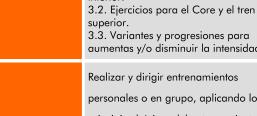
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

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 retroalimentad.
- 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
- aumentas y/o disminuir la intensidad.



OBJETIVO PRINCIPAL

personales o en grupo, aplicando los principios básicos del entrenamiento en suspensión (el peso del cuerpo y los brazos de palanca, y las posturas especificas 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** 12, 18 y 19 de Diciembre de 2021

DIAS LECTIVOS

Sábado Domingos

Nº SESIONES

20h

HORARIO

D 12: 9 a 15h, S 18: 9 a 14h y 15 a 18h, **D 19**: 9 a 15h

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN