

Lugar, fechas e inscripciones

Lugar:



Centro Pilates León
C/ Cipriano de la Huerga, 8 Bajo
24004 LEÓN

Fechas y horarios:

Viernes 26 de marzo: 14h - 18h
Sábado 27 de marzo: 9h - 13:30 y 16:30 - 20h
Domingo 28 de marzo: 10h - 13h

Inscripciones y precio:

Precio del curso:

-249 euros (IVA incluido) hasta el 19 de marzo
-299 euros (IVA incluido) a partir del 20 de marzo
Ingreso/transferencia bancaria a:
0049-6408-27-2290006284

Indicar en concepto: "curso vibraciones León"
Una vez realizado el ingreso deberá enviar un mail a: "informacion@trainingexcellence.es" con sus datos personales (nombre, dirección postal, teléfono y mail) confirmando su inscripción.
Para la celebración del curso se requiere un mínimo de 15 alumnos. En el caso de anularse el curso se devolverá el total de la inscripción

Información:

606 777435 y 987 255197

Organizan:

TRAINING
Excellence



Training Excellence

www.trainingexcellence.es

Teléfono: 606 777 435
Email: informacion@trainingexcellence.es



Curso de formación: INSTRUCTOR EN ENTRENAMIENTO CON VIBRACIONES



León: del 26 al 28 de marzo de 2009
PILATES LEÓN: C/ Cipriano de la Huerga, 8 bajo

Información: 606777435 / 987255197

Curso de Formación: INSTRUCTOR EN ENTRENAMIENTO CON VIBRACIONES

Profesorado

Dra. Nuria Garatachea

Dra. en CC. Actividad Física y Deporte
Directora Formación Training Excellence
Autora de varios libros sobre actividad física y salud e investigadora en el área de entrenamiento vibratorio
Fitvibe Instructor

D. Manuel Álvarez

Ldo. CC. Actividad Física y Deporte
DJO Global
Fitvibe Instructor

D^a Fernanda Santín

Lda. Ciencias de la Actividad Física y Deporte
DEA. Doctorado CC Actividad Física y Deporte
Instructora de Pilates

OBJETIVOS

- Conocer los principios básicos del entrenamiento con vibraciones
- Estudiar y comprender los conceptos físicos, anatómicos, fisiológicos y neurofisiológicos relacionados con el entrenamiento de vibraciones
- Conocer las respuestas y adaptaciones fisiológicas a este tipo de entrenamiento
- Comprender y analizar las variables a definir y diseñar en todo entrenamiento con vibraciones
- Diseñar de forma correcta e individualizada un programa de ejercicio con vibraciones para población sana
- Conocer las contraindicaciones al entrenamiento con vibraciones
- Estudiar las normas de seguridad a aplicar en cualquier programa con vibraciones
- Métodos de trabajo y principales formas de implantación del entrenamiento con vibraciones



CONTENIDOS

Teoría

Introducción al entrenamiento vibratorio;
Conceptos físicos, anatómicos, fisiológicos y neurofisiológicos;
Respuestas y adaptaciones fisiológicas;
Variables a diseñar y controlar (frecuencia, amplitud, duración...);
Contraindicaciones;
Principales formas de implantación y gestión.

Práctica

Normas de seguridad
Posiciones y ejercicios en función del grupo muscular
Protocolos de trabajo adecuados en función de los objetivos planteados (tonificación, estiramiento, relajación, estética, rehabilitación...)
Planificación y organización del entrenamiento vibratorio
Tutoría.



Todos los alumnos recibirán un certificado de asistencia y aquellos que superen el examen obtendrán un diploma acreditativo.

Training Excellence

www.trainingexcellence.es

Teléfono: 606 777 435

Email: informacion@trainingexcellence.es