

FORMACIÓN 2020

ENTRENANDO CON INTELIGENCIA
REAPRENDIENDO SOBRE MOVIMIENTO Y NUTRICIÓN

Sé MOVIMIENTO



ENTENDAMOS EL CUERPO EN SU NATURALEZA

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
BASADO EN LA PERSONA

VALORACIÓN Y EVALUACIÓN
INTEGRAL

CONEXIÓN ENTRE TODOS LOS SISTEMAS
(Nervioso, muscular, endocrino...)

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

FUNDAMENTADA EN LAS
BASES DEL MOVIMIENTO

FORMACIÓN VIVA Y ACTUALIZADA

LA NATURALEZA DEL HOMBRE ES
PERMANECER EN MOVIMIENTO...

Sé MOVIMIENTO

TODA LA FORMACIÓN ESTÁ RELACIONADA ...

1. La semilla

MODULO 1:
Bases del movimiento

2. El agua

MODULO 2:
Control motor

3. El tronco

MODULO 3:
VALORACIÓN NEUROMUSCULAR

4. Raíces

MODULO 4:
Movilidad

5. El tronco

MODULO 5:
Prevención de lesiones

6. Nutrientes

MODULO 6:
Nutrición

7. Crecimiento

MODULO 7:
Prescripción del ejercicio

8. La médula

MODULO 8:
Entrenamiento de fuerza

MÓDULO 1

BASES DEL MOVIMIENTO

TODO EL CONTENIDO DE FORMA ONLINE

DURACIÓN: 5 HORAS

CONTENIDOS TEORICOS:

1. Introducción.
2. Órganos receptores y efectores del movimiento
3. Control tónico postural
4. Sistema nervioso central
5. Reflejos motores primarios

6. Sistema de estabilización
7. Movimientos primarios
8. Qué es calidad de movimiento

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

- Ejercicios en base a los movimientos primarios
- Estimulación de los reflejos
- Ejercicios de integración al movimiento

¡¡ACCEDE A LA CLASE INTRODUCTORIA TOTALMENTE GRATIS!!

MÓDULO 2

CONTROL MOTOR

TODO EL CONTENIDO DE FORMA ONLINE

DURACIÓN: 5 HORAS

CONTENIDOS TEORICOS:

1. Introducción.
2. ¿En que interviene el control motor?
3. Conceptos clave del movimiento
4. Interrelación de sistemas
5. Control postural y control motor
6. Adquisición y consolidación motora
7. Estrategias de adquisición y consolidación motora

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

- Ejercicios primarios
- Musculatura profunda
- Control neuromuscular

¡¡ACCEDE A LA CLASE INTRODUCTORIA TOTALMENTE GRATIS!!

MÓDULO 3

VALORACIÓN NEUROMUSCULAR

TODO EL CONTENIDO DE FORMA ONLINE

DURACIÓN: 5 HORAS

CONTENIDOS TEORICOS:

1. Introducción
2. ¿Qué es la valoración neuromuscular?
3. ¿En qué fijarnos para escoger un test?
4. Valoración con nuevas tecnologías

5. Test y evidencia de MMSS
6. Test y evidencia de MMII

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

- Casos prácticos
- Prevención y propuesta en miembro inferior
- Prevención y propuesta en miembro superior

¡¡ACCEDE A LA CLASE INTRODUCTORIA TOTALMENTE GRATIS!!

MÓDULO 4

MOVILIDAD

TODO EL CONTENIDO DE FORMA ONLINE

DURACIÓN: 5 HORAS

CONTENIDOS TEORICOS:

1. Introducción
2. Joint by joint
3. Test de movilidad
4. Movilidad en movimientos básicos

5. Estrategias para mejorar el rom
6. Movilidad en otros deportes

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

- Protocolos para miembro inferior
- Protocolos para miembro superior
- Uso y aplicación del Foam roller y otras herramientas

¡¡ACCEDE A LA CLASE INTRODUCTORIA TOTALMENTE GRATIS!!

Sé MOVIMIENTO

MÓDULO 5

PREVENCIÓN DE LESIONES

TODO EL CONTENIDO DE FORMA ONLINE

DURACIÓN: 5 HORAS

CONTENIDOS TEORICOS:

1. Introducción
2. Fisiopatología de la lesión
3. Lesión neuromuscular
4. Mecanoreceptores
5. Entrenamiento con dolor
6. Relación intersistemas
7. Hombro: desde la lesión al rendimiento
8. Raquis: desde la lesión al rendimiento
9. Miembro inferior: desde la lesión al rendimiento
10. Entrenamiento con cargas
11. Movimientos básicos
12. Entrenamiento excéntrico
13. Entrenamiento 4D

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

- Prevención y propuesta en miembro inferior.
- Prevención y propuesta en miembro superior.

¡¡ACCEDE A LA CLASE INTRODUCTORIA TOTALMENTE GRATIS!!

TODO EL CONTENIDO DE FORMA ONLINE

DURACIÓN: 7 HORAS

CONTENIDOS:

1. Bioenergética
2. Bases fisiológicas de la nutrición
3. Análisis en el deportista
4. Hidratación en el deportista
5. Nutrición en deportes de fuerza y potencia
6. Nutrición en deportes de resistencia
7. Nutrición en deportes de combate
8. Nutrición para la hipertrofia
9. Nutrición para la pérdida de grasa
10. Nutrición en la mujer
11. Ayudas ergogénicas

¡¡ACCEDE A LA CLASE INTRODUCTORIA TOTALMENTE GRATIS!!

MÓDULO 7

BASES DEL ENTRENAMIENTO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO

TODO EL CONTENIDO DE FORMA ONLINE

DURACIÓN: 5 HORAS

CONTENIDOS:

1. Individualización en la prescripción de ejercicio
2. Readaptación en la actualidad
3. Valoración en la prescripción de ejercicio
4. Definiendo conceptos clave de entrenamiento
5. El proceso de entrenamiento

¡¡ACCEDE A LA CLASE INTRODUCTORIA TOTALMENTE GRATIS!!

SéMOVIMIENTO

MÓDULO 8

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

TODO EL CONTENIDO DE FORMA ONLINE

DURACIÓN: 5 HORAS

CONTENIDOS TEORICOS:

1. Introducción
2. ¿Qué es la fuerza?
3. Definición de entrenamiento
4. Principios del entrenamiento
5. Carga y adaptación
6. Proceso de planificación

7. Hipertrofia y fuerza
8. Cardio y fuerza

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

- Análisis del movimiento.
- Técnica en ejercicios básicos

¡¡ACCEDE A LA CLASE INTRODUCTORIA TOTALMENTE GRATIS!!

NOS VEMOS EN EL CURSO

GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTR@S

MÁS INFO:
FORMACIÓN@SEMOVIMIENTO.COM

Sé MOVIMIENTO