

Manual de estudio

1. Introducción

- Objetivo general del curso
- A quien va dirigido
- Objetivo del entrenamiento de flexibilidad con fitball

2. Fit-ball

- Definición
- Historia / Antecedentes del fitball
- Características especiales

3. Flexibilidad

- Definiciones
- Técnicas de flexibilidad
- Importancia de la flexibilidad en el deporte, la salud y la vida cotidiana
- Factores que intervienen en la flexibilidad: edad, tono muscular, respiración, estado físico, etc.
- Prevención de lesiones

4. Análisis de la flexibilidad

- Recomendaciones generales para evaluación de la flexibilidad
- Evaluación básica de la flexibilidad

5. Aspectos biomecánicos y funcionales del fitball

- La biomecánica humana
- La columna vertebral

- Aspectos biomecánicos del entrenamiento con Fit-ball

6. Flexibilidad y Fit-ball

- Flexibilidad con Fit-ball
- Beneficios del Fit-ball
- Importancia del programa de flexibilidad con Fit-ball
- Recomendaciones para el uso del Fit-ball

7. Programa de entrenamiento de la flexibilidad con Fit-ball

- Postura equilibrada sobre el fitball
- Postura básica en todos los planos de movimiento
- Introducción a los programas de entrenamiento: básico, medio y avanzado
- Programa de entrenamiento de la flexibilidad: Básico
- Programa de entrenamiento de la flexibilidad: Medio
- Programa de entrenamiento de la flexibilidad: Avanzado

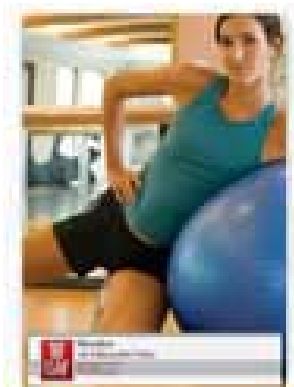
8. Ejercicios especiales

9. Gráficos de los programas: Básico- Medio- Avanzado

10. Bibliografía

11. Examen final

Material incluido en el curso



Manual de estudio



CD 1 Guía de trabajo y examen final

Tutoría

El Instituto ISAF le asistirá durante el curso todas las consultas que realice y serán contestadas por el tutor de cada especialidad.