

# Curso de Matrícula (Bonificable)

FR-07.04

**Precio: 125€**

Los participantes que se hayan preinscrito con 15 días de antelación al comienzo del curso recibirán una rebaja del 20% en el precio.



**ARGIBIDE**  
FORMACIÓN & CONSULTING

CURSO	PLATAFORMAS INESTABLES	
DESCRIPCIÓN	Sistema de trabajo funcional y propioceptivo.	
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tipos y características de los medios o superficies inestables.</li> <li>Beneficios pretendidos por el entrenamiento inestable. Beneficios propuestos por la mejora de la estabilidad central y el equilibrio.</li> <li>Efectos del entrenamiento sobre superficies inestables sobre la activación muscular, la producción de fuerza, el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones.</li> <li>Premisas para el entrenamiento seguro y eficaz sobre superficies inestables.</li> <li>Criterios para la elaboración y clasificación de los ejercicios según posiciones corporales y variaciones del segmento fijo o libre.</li> <li>Criterios para la elaboración de los ejercicios según niveles de estabilización.</li> <li>Perturbación de los sistemas reguladores de la estabilidad para manipular el "grado de dificultad" del ejercicio.</li> <li>Propuesta de prescripción de la dosis de ejercicio para el acondicionamiento lumbos-abdominal.</li> <li>Aplicaciones prácticas: microprogresiones de ejercicios y modelos de sesión para sujetos principiantes, intermedios y avanzados.</li> </ol>	
OBJETIVO PRINCIPAL	Una herramienta muy utilizada en los entrenamientos personales son las plataformas inestables, el fitball y el bosu son los más empleados pero existen muchos más como el plato de freeman, los cilindros, discos de aire y decenas de productos que se han desarrollado con una u otra forma para buscarse un sitio en lo que es uno de los mejores métodos de entrenamiento.	
SECTOR DE POBLACIÓN	Trabajadores por cuenta ajena, desempleados y autónomos de empresas de gestión deportiva, polideportivos, gimnasios, balnearios, spa y similares.	
PERIODO DE PROGRAMACION	30 de Noviembre y 1 de Diciembre 2012	<b>ESPACIOS DOCENTES</b> Ordenador portátil, sonido, cañón de proyección, pizarra, papelógrafo, pantalla para proyectar, sala para prácticas.
Nº SESIONES	2 (8h)	<b>DIAS LECTIVOS</b> Viernes y Sábados  <b>HORARIO</b> V: 16 a 20 S: 9 a 13

