



Escuela de la Federación Madrileña de Gimnasia



SEMINARIO DE RELAJACIÓN MIOFASCIAL Y STRECHING

Requisitos de acceso:

Dirigido a: Entrenadores Personales, Preparadores físicos, Monitores de clases colectivas, Pilateros, TAFAD, Licenciados en EF.

Nº de horas: 8 h

Profesor: Leonardo Pessoa

Contenido:

RELAJACIÓN MIOFASCIAL

Objetivo: Explicar la importancia de los puntos gatillos en el entrenamiento y la necesidad de trabajarlos para evitar lesiones, y optimizarlo el rendimiento deportivo.

Seminario teórico-práctico en el que se enseñará a trabajar de forma individual y colectiva la relajación miofascial con el Foam roller.

Material: Foam Roller

Contenidos:

- Conocer las cadenas miofasciales
- Beneficios del trabajo de la relajación miofascial.
- Ejercicios para realizar la relajación miofascial.
- Como preparar una sesión colectiva y también individual.
- Contraindicaciones

STRECHING

Objetivo: Dotar al profesional de conocimientos más específicos a la hora de realizar y preparar una sesión sea individual o colectivas de estiramientos.

Explicar la importancia del estiramiento para evitar lesiones deportivas, tales como: Tendinitis, sobrecarga muscular, rotura fibrilar, ect.

Material: Chiball

Contenido:

- Neurofisiología del estiramiento
- Diferencia entre Flexibilidad, elasticidad y Movilidad Articular
- Beneficios del estiramiento correcto, que puede pasar si estiramos mal?
- ¿Cuándo estirar? ¿Qué técnica utilizar?
- Contraindicaciones del estiramiento
- Diferentes técnicas de estiramientos

Asesoramiento Personalizado y Precios en el teléfono 91 725 16 49 ó enviando un mail a escuela@fmgimnasia.com