



# FOAM ROLLER

---

FORMACIÓN



[nxfacademy](#)



[NXF Academy](#)



[www.nexusfitness.es](http://www.nexusfitness.es)



## FORMACIÓN FOAM ROLLER

- ▶ El **Foam Roller** es una herramienta que nos ofrece infinitas posibilidades para poder crear movimientos y progresiones que enriquezcan nuestras sesiones y nos ayuden a alcanzar nuestros objetivos: Entrenamiento de Fuerza, Rehabilitación, Ejercicio Correctivo, Salud de Espalda...
- ▶ El **Foam Roller** se puede:
  - Mover y Desplazar** en todos los planos ofreciéndonos distintas características y posibilidades de movimiento.
  - Apoyar** en distintas partes del cuerpo variando características de intensidad, ROM de movimiento, inestabilidad.
- ▶ El **Foam Roller** se puede utilizar cómo:
  - Elemento estático:** ofreciéndonos un foco externo y diferentes posibilidades de alcances con distintas partes del cuerpo con un objetivo establecido.
  - Elemento dinámico:** nos facilite el movimiento, nos lo dificulte, nos lo restrinja, nos lo resista, nos sirva de guía...Una **herramienta** que podemos **traccionar, presionar, alcanzar, transportar**, dar variabilidad a nuestros movimientos... en función de los objetivos que nos hayamos planteado.  
Una **formación** que más allá de dar ejercicios tiene como objetivo ayudar a **CREARLOS** para que te ayuden alcanzar tus objetivos y ayudar a tus clientes.

**nexus ▶**  
**fitness**  
ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

[nxf@nexusfitness.es](mailto:nxf@nexusfitness.es)