



VALORACIÓN FUNCIONAL Y EJERCICIO CORRECTIVO

FORMACIÓN



[nxfacademy](#)



[NXF Academy](#)



www.nexusfitness.es



VALORACIÓN FUNCIONAL Y EJERCICIO CORRECTIVO (6H)

VALORACIÓN FUNCIONAL:

- ▶ ¿Qué es lo que queremos valorar? Movimiento.
- ▶ Conceptos clave en valoración.
- ▶ Test globales: FMS / SFMA / YBT.
- ▶ Test analíticos: Tobillo / Cadera / Hombro / Core.

EJERCICIO CORRECTIVO:

- ▶ Movilidad / Estabilidad / Patrón / Fuerza.
- ▶ Descripción de las fases del ejercicio correctivo.
- ▶ Técnicas de aplicación.

PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO CORRECTIVO:

- ▶ Complejo pie-rodilla-cadera.
- ▶ Complejo lumbopélvico.
- ▶ Complejo escapulo-torácico.
- ▶ Complejo mano-codo-hombro.
- ▶ Tórax.



FECHA:

- ▶ A DETERMINAR

HORARIO:

- ▶ 6 horas

DOCENTE:

- ▶ Jordi Notario

LUGAR:

- ▶ Barcelona

nexus ▶
fitness
ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

nxf@nexusfitness.es