“BODY WEIGHT & ELASTIC RESISTANCE”

FORMACIÓN

Es un método de acondicionamiento físico que **combina el movimiento, el trabajo con el propio peso corporal, la utilización de resistencia elástica y la música, dando forma y estructura a una nueva clase grupal dirigida**, muy dinámica, divertida, intensa y única, en tres formatos de 30, 45 o 60' de duración . Una nueva forma de hacer ejercicio en grupo.

Es mucho más que una sesión de ejercicio y entrenamiento, es **aprendizaje, desafío, superación constante y RESULTADOS.**

La sesión esta basada en la enseñanza progresiva de secuencias dinámicas de movimiento, creando así **diferentes estímulos que desafiarán constantemente nuestras cualidades físicas fundamentales; movilidad, estabilidad, fuerza y potencia.** Cada una de las secuencias tiene un propósito y al ser combinadas de la forma adecuada durante la sesión obtendremos grandes beneficios a través de su práctica.

¿A QUIÉN VA ORIENTADO EL SEMINARIO?

- Todos aquellos **profesionales del sector del Fitness y la salud que quieren ofrecer a sus alumnos/practicantes las últimas tendencias del sector,** teniendo en sus manos un programa de ejercicio físico atractivo y poderoso, mediante un método de aplicación fundamentado, organizado, estructurado y eficiente, en el que poder capacitarse.
- Todos aquellos **practicantes y entusiastas del entrenamiento** independientemente de su condición física o nivel de experiencia, quizá un tanto estancados y adaptados a hacer siempre lo mismo, necesitando **nuevos estímulos emocionales y físicos para obtener mejores resultados,** entrando a formar parte del nuevo movimiento del FITNESS.

BENEFICIOS DEL MÉTODO:

- Aumento de la coordinación, la agilidad, movilidad (ROM) y estabilidad del cuerpo permitiendo mayor control corporal.
- Calidad de movimiento en todas sus posibles acciones, transferible a cualquier otra actividad física, ejercicio físico o deporte.
- Desarrollo de la concentración.
- Desarrollo del sistema propioceptivo
- Incremento de la fuerza y la resistencia.
- Definición muscular.
- Menor riesgo de lesiones y dolores en articulaciones y zona vertebral al fortalecer la zona abdomino-lumbar.
- Fácil de realizar en cualquier entorno con el espacio suficiente según el número de practicantes.
- Una de las características de los entrenamientos con bandas elásticas y peso corporal es que el riesgo de lesión es mínimo y el cuerpo se ejercita mediante el movimiento de cadenas musculares.
- Utilizaremos el cuerpo como una sola unidad, como un TODO que debe fluir conectado de forma integral.
- La sesión crea el entorno adecuado para que las personas puedan mejorar al mismo tiempo que se divierten con la práctica.

SEMINARIO INTRODUCTORIO (6H)

Cotenido: 70% práctico / 30% teórico — 100% interactivo

TIMMING TEMARIO:

- Presentación / Revisión de contenidos / Agenda y propósito de la jornada
- Análisis método y estructura de la sesión
- Calentamiento / Método y características
- Enseñanza de las secuencias de movimiento y peso corporal
- Presentación y funcionalidad de las bandas elásticas
- Enseñanza de las secuencias con resistencia elástica
- Zonas de intensidad / Ejecución técnica consciente / Protocolos de trabajo y actuación
- Métodos y herramientas de enseñanza - Taller de desarrollo
- Conclusiones y preguntas

nexus fitness

ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

nxf@nexusfitness.es