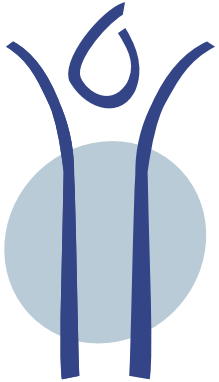
centro de investigación del deporte

Universidad Miguel Hernández de Elche



Especialización técnica

CORE TRAINING

Centro de Investigación del Deporte

Elche, 19-21 de noviembre de 2010

Presentación

El curso aporta conocimientos teóricos y prácticos sobre el acondicionamiento de la musculatura del tronco: abdominales, lumbares, etc. Estos músculos intervienen en importantes funciones, como el movimiento y la estabilidad de la columna vertebral, la respiración pulmonar, etc. El correcto acondicionamiento de los músculos del tronco es importante para la prevención y el tratamiento de lesiones y dolores de espalda.

Programa provisional

Viernes 19 de noviembre de 2010

16:00 a 16:30 h.....Recogida de documentación
16:30 a 20:00 h.....Introducción al conocimiento de la función de la musculatura del tronco y la estabilidad de la columna vertebral: bases biológicas y mecánicas del entrenamiento de la "zona central"
20:00 a 21:00 h.....Hábitos higiénico-saludables para el cuidado de la espalda

Sábado 20 de noviembre de 2010

09:00 a 11:00 h.....Eficacia y seguridad de los ejercicios para el acondicionamiento de la musculatura del tronco: ejercicios eficaces y ejercicios alternativos
11:00 a 14:00 h.....Aparatos e implementos utilizados en las sesiones de core training
16:00 a 19:00 h.....Acondicionamiento de la musculatura del tronco a través de los juegos motores y la danza
19:00 a 21:00 h.....Características y metodología de los programas de acondicionamiento de la musculatura del tronco

Domingo 21 de noviembre de 2010

09:00 a 12:00 h.....Valoración de las funciones de los músculos del tronco y exploración biomecánica de la columna vertebral
12:00 a 14:00 h.....Técnicas biomecánicas par la valoración de la eficacia y la seguridad de los ejercicios y los aparatos utilizados: electromiografía y electrogoniometría

Profesorado

Dr. Francisco José Vera García

- Profesor de la asignatura Biomecánica del Movimiento Humano y Actividad Física para la Salud en la Universidad Miguel Hernández de Elche
- Especialista en entrenamiento de la musculatura del tronco, función y estabilidad de la columna vertebral y prevención de lesiones de espalda

Cuota: 200 €
Duración: 30 horas
Lugar: Centro de Investigación del Deporte
Plazas limitadas: 25 alumnos-as
Inscripciones: Las inscripciones se realizarán mandando un correo electrónico a inscripcionescid@umh.es, poniendo en el asunto el nombre del curso. Con la contestación se habilitará el pago del curso

Más información sobre el curso:
Tel.: 965 22 24 56
E-mail: cid@umh.es
http://cid.umh.es