



**Gimnasia de Facilitación
Neuromuscular Propioceptiva
SANT062P0**



Working

Formación Integral S.L.

www.workingformacion.com

OBJETIVOS

Planificar y poner en práctica planes de entrenamiento usando el método PNF-GYM para la recuperación y/o entrenamiento de la condición física. Usar los movimientos, posiciones y ejercicios propios de la PNF-Kabat para mejorar la resistencia y coordinación.

CONTENIDOS

1. FUNDAMENTOS DE NEUROFISIOLOGÍA

- 1.1. Aportaciones del método Kabat
- 1.2. Método PNF: Neuromuscular, Propiocepción, Facilitación
- 1.3. Definiciones las 5 posiciones iniciales
- 1.4. Las 4 diagonales (2 de extremidades superiores y 2 de extremidades inferiores)

2. PRINCIPIOS BÁSICOS

- 2.1. Patrones de movimiento
- 2.2. Resistencia máxima
- 2.3. Contactos manuales
- 2.4. Estimulación verbal
- 2.5. Estimulación visual
- 2.6. Estímulo de estiramiento
- 2.7. Estímulo de receptores articulares
- 2.8. Sincronismo normal
- 2.9. Posición del fisioterapeuta

3. MOVIMENTOS

- 3.1. Estiramiento Estático
- 3.2. Estiramiento Dinámico
- 3.3. Estiramiento Isométrico
- 3.4. Spagat Frontal
- 3.5. Spagat Lateral

MODALIDAD

METODOLOGÍA

Presencial.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

DURACIÓN

40 horas.

IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un
DIPLOMA HOMOLOGADO





Working

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza
976 242 109 - info@workingformacion.com

www.workingformacion.com

