

## PROGRAMA DEL CURSO

**ÁREA TEMÁTICA:** Actividad física y deportiva.

**DENOMINACIÓN DEL CURSO:** Nuevas tendencias en el fitness.

MATERIALES PEQUEÑOS. KINESIS/ PLATAFORMA VIBRATORIA/  
PLATAFORMAS INESTABLES/ T-BOW/ VIBROSPHERE / OTROS MATERIALES.

**CÓDIGO:** 200823701

**FECHA:** 19 Y 20 de Septiembre 2008

**LUGAR:** Instalaciones deportivas Univ. Pablo de Olavide. Sevilla.

**Nº DE HORAS:** 20h

**DIRECCIÓN:** Carolina Roero Gutiérrez, entrenadora personal y técnico de actividades dirigidas y del medio acuático. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomada en Educación Física.

**PONENTES:** Ángel GUTIÉRREZ, profesor titular de Fisiología del Ejercicio, Universidad de Granada. Blanca MENDEZ NOGALES. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, David RIBERA-NEBOT y Hugo PÉREZ especialista en T-Bow, Juan ANELO Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Sotogrande Health Resort), Gunnar SJOGREN y Alex MARTÍN, fisioterapeuta. Carolina ROERO Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

### OBJETIVOS DEL CURSO:

- Los objetivos son:
  - Desarrollar en el alumno la capacidad para uso de estos elementos en el entrenamiento.
  - Despertar el interés por la innovación y la complementación en el servicio para con sus clientes.
  - Hacer reflexionar al alumno sobre la adaptación de nuevas técnicas de entrenamiento fundamentadas en este sistema de entrenamiento funcional.

**CONTENIDOS:**

**Bloque I:** TALLER MATERIALES PEQUEÑOS

**Bloque II:** KINESIS / VIBROSPHERE

**Bloque III:** T-BOW – Arco Multifuncional de Entrenamiento y Terapia Motriz

**Bloque IV:** PLATAFORMA VIBRATORIA: POWER PLATE / LPG

**METODOLOGÍA:**

| MATERIALES PEQUEÑOS   |  |   |
|---|--|---|
|   |   |  <p><b>FLEXI ROLLER</b></p>                                      |
| <p><b>T-BOW</b></p>  <p><b>PLATAFORMA VIBRATORIA</b></p> | <p><b>KINESIS</b></p>  <p><b>VIBROSPHERE</b></p> |  <p><b>STABY</b></p>   |
|  <p><b>TRIM DISC</b></p>                                 |  <p><b>PIELASTER</b></p>                         |  <p><b>Dyna-Flex</b><br/>The Ultimate Power</p> <p>Example</p> |

### ESTRUCTURA HORARIA:

| FECHA    | HORA        | BLOQUE I | CONTENIDOS                          | PONENTE      |
|----------|-------------|----------|-------------------------------------|--------------|
| 19-09-08 | 9:00/9:15   |          | PRESENTACIÓN/RECOGIDA DE MATERIALES |              |
|          | 9:15/10:45  |          | INTRODUCCIÓN GENERAL TEÓRICA        | A. GUTIÉRREZ |
|          | 15´         |          | DESCANSO                            |              |
|          | 11:00/12:15 |          | TALLER MATERIALES PEQUEÑOS          | C. ROERO     |
|          | 12:30/14:00 |          | PRACTICA CON LOS MATERIALES         | C. ROERO     |

| FECHA    | HORA        | BLOQUE II           | CONTENIDOS  | PONENTE                 |
|----------|-------------|---------------------|-------------|-------------------------|
| 19-09-08 | 16:00/18:00 | TEÓRICO<br>PRÁCTICO | KINESIS     | B. MENDEZ NOGALES       |
|          | 15´         |                     | DESCANSO    |                         |
|          | 18:15/21:00 |                     | VIBROSPHERE | G. Sjogren<br>A. Martín |

| FECHA    | HORA        | BLOQUE III | CONTENIDOS | PONENTE      |
|----------|-------------|------------|------------|--------------|
| 20-09-08 | 9:00/11:00  |            | T-BOW      | D. RIBERA    |
|          | 15´         |            | DESCANSO   |              |
|          | 11:15/12:30 |            | T-BOW      | JESÚS JURADO |
|          | 15´         |            | DESCANSO   |              |
|          | 12:45/14:00 |            | T-BOW      | H. PÉREZ     |

| FECHA    | HORA        | BLOQUE V | CONTENIDOS            | PONENTE      |
|----------|-------------|----------|-----------------------|--------------|
| 20-09-08 | 16:00/18:00 |          | PLATAFORMA VIBRATORIA | A. GUTIÉRREZ |
|          |             |          | POWER PLATE           |              |
|          | 15´         |          | DESCANSO              |              |
|          | 18:15/21:00 |          | PLATAFORMA VIBRATORIA | J. ANELO     |
|          |             |          | LPG                   |              |

### DESTINATARIOS:

- Licenciados CCAFyD
- Entrenadores Personales.
- Diplomados E.F