

INSTRUCTORADO STRETCHING Y POSTURA



Formación de instructores de stretching especializados en flexibilidad, con herramientas teórico prácticas para planificar y dictar entrenamientos específicos por objetivos, adaptados a los niveles y posibilidades de los alumnos, o bien integrarlo a otras disciplinas.



Aval internacional



Doble certificación



Carnet digital y página web



Bolsa laboral exclusiva

IGTI
GUALDA TRAINING

LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo del curso es formar instructores especializados en flexibilidad y postura que cuenten con todas las herramientas teóricas, técnicas y prácticas para planificar y dictar clases de stretching, comprendiendo el funcionamiento de los músculos y articulaciones para lograr importantes mejoras en la flexibilidad, postura y movilidad.

También se aprenderán las herramientas básicas para adaptar el entrenamiento según el nivel de cada persona y las patologías más comunes. Al finalizar el curso contarán con todas las herramientas para planificar entrenamientos específicos de stretching e insertarse en el mercado laboral.

MODALIDADES DE CURSADA



1. CURSADA VIRTUAL EN VIVO

Videollamada con interacción en tiempo real con docentes. Consultar fechas y horarios.



2. CURSADA 100% ONLINE

Curso pregrabado y listo para iniciar, cursando a tu ritmo y con docentes a disposición.



3. CURSADA PRESENCIAL

En Buenos Aires, Argentina. No disponible actualmente por contexto COVID-19.

ACERCA DE ESTE CURSO



SIN CONOCIMIENTO PREVIO

No es necesario tener conocimientos previos, el curso aborda todos los contenidos necesarios.



DURACIÓN TOTAL

Conformado por 5 clases. Contenido detallado en la página N°4 de este temario.



BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

Próximamente disponible la biblioteca de ejercicios de flexibilidad con análisis técnico y video explicativo.



COMUNIDAD GUALDA TRAINING

Descuentos y promociones exclusivas para la comunidad de alumnos y alumnas.



RÁPIDA INSERCIÓN LABORAL

Instructores altamente capacitados y bolsa laboral exclusiva de Gualda Training.



AVAL INTERNACIONAL

Curso con aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte.

A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO



PROFESORES E INSTRUCTORES

Profesionales que se desempeñen como Profesores de Educación Física, Entrenadores Personales, Preparadores físicos, Instructores de Yoga, Pilates y otras ramas del Fitness que necesiten profundizar y aprender acerca del entrenamiento de la flexibilidad para aplicarlo a sus clases.



FUTUROS ENTRENADORES

Quienes busquen incursionar en el área del fitness, formándose como Instructores de Stretching para así a prender a planificar y dictar clases de entrenamiento de la flexibilidad, movilidad y postura, adaptando las rutinas a las necesidades de sus alumnos.



DEPORTISTAS Y ATLETAS

Deportistas, atletas y público en general que deseen aprender cómo armar planificaciones para mejorar la flexibilidad, movilidad y postura, y así poder diagramar sus propias rutinas específicas de stretching o bien para incorporar como complemento a sus entrenamientos habituales.

ACERCA DEL AVAL ALIFID

Gualda Training es una escuela asociada y cuenta con el aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte. Adhiere a la plataforma de gestión digital de certificaciones con los siguientes beneficios:



DOBLE CERTIFICACIÓN

Se obtienen dos certificados, en español y en inglés para ser reconocidos a nivel internacional. Los certificados estarán disponibles para descargar en formato pdf o ser enviados por mail. Tendrán instrucciones para imprimirlos en el papel y gramaje correspondiente al certificado.



CARNET DIGITAL

Los instructores de la Alianza reciben un carnet digital donde figuran las certificaciones realizadas en cualquier escuela asociada a la Alianza. Si ya posee su carnet por haber realizado otros cursos, se añadirá esta certificación.



PÁGINA WEB PERSONAL

La Alianza pone a disposición de sus instructores una página web personal como herramienta para favorecer la difusión e inserción laboral, ya que allí mismo figuran sus certificaciones, junto con datos personales y de contacto.



BUSCADOR DE INSTRUCTORES

En la web de la alianza hay un buscador de instructores donde cualquier persona interesada podrá buscarlos utilizando su documento o identificación y verificar qué certificaciones realizaron y en qué escuela asociada a la Alianza.



www.alifid.org

CONTENIDO DE LA CURSADA

- 1 clase dictada en vivo: clase 5 (cierre de curso).
- 4 clases pregrabadas: clases 1, 2, 3, 4.
- Autoevaluaciones optativas de cada clase para afianzar el aprendizaje.
- Trabajo práctico de planificación de Stretching.

5 CLASES

● Clase 1 [Pregrabada]

- ¿Qué es el Stretching?
- Definiciones esenciales.
- Flexibilidad.
- Biomecánica básica.

● Clase 2 [Pregrabada]

- Columna Vertebral.
- La función de la Respiración.
- ¿Qué es la Fascia?
- Estructura y Acción Muscular.

● Clase 3 [Pregrabada]

- Anatomía Biomecánica del Movimiento.
- Bases para un Entrenamiento Efectivo.
- Técnicas de Entrenamiento.
- Objetivo y fundamentación de cada uno.

● Clase 4 [Pregrabada]

- Diagramación de Clases.
- Demostración de Ejercicios.
- Análisis y Correcciones de Ejercicios.
- Adaptaciones generales para patologías más comunes.
- Metodología y didáctica de enseñanza.

● Clase 5 [En vivo]

- Repaso general de módulos anteriores.
- Puesta en Práctica de Diagramación de Clases.
- Realización de Ejercicios y Planificación.
- Puesta en común grupal de Autoevaluaciones y revisión de dudas.
- Explicación de Evaluación Final: Armado de 1 plan mensual de entrenamiento y 2 clases específicas por parte del/la alumno/a.

CURSOS E INSTRUCTORADOS



AVANZADO FITNESS
Y ACTIVIDAD FISICA



PERSONAL
TRAINER



NUTRICION
DEPORTIVA



ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL Y HIIT



MUSCULACION Y
MONITOR DE GIMNASIO



PREPARACION
FISICA DEPORTIVA



CALISTENIA



RUNNING



NUTRICION DEPORTIVA
AVANZADO



LESIONES
DEPORTIVAS



STRETCHING
Y POSTURA



YOGA



FIT
BOXING



PILATES
REFORMER



RCP - REANIMACION
CARDIOPULMONAR



SIGNOS
VITALES

Contacto



gualdatraining.com

info@gualdatraining.com



[/gualdatraining](https://www.facebook.com/gualdatraining)



[@gualdatraining](https://www.instagram.com/gualdatraining)



[+54 9 11 2833-8110](https://wa.me/5491128338110)