

**Denominación del curso:** PNF-GYM ®

**Duración total del curso:** 100 horas.

## MÓDULO 1 RESISTENCIA Y COORDINACIÓN. 1<sup>er</sup> ABAK

### Contenidos:

- Neurología y propiocepción. Kabat.
- Las 5 posiciones iniciales. Las 4 diagonales ( 2 de extremidades superiores y 2 de extremidades inferiores).
- Movimientos recíprocos, simétricos/ asimétricos, homo y contralaterales.
- Sesión completa en grupo en PIE.
- Diagonales de piernas en el suelo.
- Sesión con los ejercicios de suelo.
- Combinaciones BRAZOS-PIERNAS
- Elección de los ejercicios. Diferencias según la velocidad de ejecución.
- Clase de PNF avanzada (para TRAINING). Movimientos más complejos (piernas y brazos), con rebotes, posiciones extremas, movimientos recíprocos. En PIE y en el SUELO.
- Biomecánica de la cadera y la pelvis.
- Planificación. Metodología para la construcción de entrenamientos.
- Como construir clases sin usar elementos que ofrecen resistencia.

## MÓDULO 2. FUERZA, FUERZA EXPLOSIVA Y RAPIDEZ. 2º ABAK

### Contenidos:

- Teoría de la fuerza. 3 tipos de resistencias: PESO; CABLE Y ELÁSTICA.
- Biomecánica del aparato locomotor.
- BRAZOS con POLEAS: flexión-extensión; simétrico-asimétrico y FUERZA EXPLOSIVA.
- Palancas y cambios.
- Taller: Trabajo de POLEAS, PESAS y BANDAS. En PIE y en el SUELO.
- Concepto de preestiramiento.
- Sesión práctica: Trabajo combinado y movimientos complejos.
- Teoría: conceptos de overflow y overload. Cadenas musculares.
- PLANIFICACIÓN. Progresiones.

### MÓDULO 3. RANGO DE MOVIMIENTO Y FLEXIBILIDAD. 3er ABAK

#### Contenidos:

- Limitaciones al (ROM). Relajación. Tensión residual de la fascia.
- Técnicas de relajación: TEM (técnicas de energía muscular) y PIR (relajación post-isométrica).
- Las 4 diagonales en las EE. SS.
- Teoría del entrenamiento de fuerza: RESISTENCIA aplicada por el TÉCNICO
- Prácticas de sensación, de agarre y de colocación. PIR para las EE. II.
- BRAZOS: Traspaso del trabajo de fuerza a la camilla. Flexibilidad + Decontracción + Trabajo excéntrico.
- PIERNAS: Traspaso del trabajo de fuerza a la camilla. Flexibilidad + Decontracción + Trabajo excéntrico.