

CERTIFICADO



A

Rosario Ruiz del Toro

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

Entrenamiento Funcional

en Valencia, España a 2 de marzo de 2019

Con una duración de 50 horas lectivas.
Y para que conste se expide el siguiente certificado.

Director Instituto IFIC
Gino Filonzi

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'G. Filonzi', is positioned below the name of the director.

Jefe de Estudios
Laura Hernando

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'L. Hernando', is positioned below the name of the head of studies.

MODULO 1.- [EVALUACIÓN PREVIA AL ENTRENAMIENTO](#)

Valorar la forma del individuo para el posterior trabajo

Valorar la capacidad motriz del individuo

MODULO 2.- [SISTEMA LOCOMOTOR EN EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL](#)

Base de gravedad y centro de soporte. / Movimientos reflejos (enderezamiento y equilibrio)

Movimientos voluntarios (concéntricos y excéntricos)

MODULO 3.- HABILIDADES APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Patrones primarios de movimiento. / Habilidades motoras.

MODULO 4.- [LOS TIPOS DE CARGAS](#)

Cómo dividimos las cargas / La carga estática / La carga dinámica

MODULO 5.- [LOS EJERCICIOS FUNCIONALES](#)

Trabajo con Fitball / Trabajo con BOSU / Trabajo con TRX

Trabajo con Balón medicinal / Trabajo con Powerbag



9c6152f0-3c7f-11e9-a722-297f550858f7