



ACREDITA2, S.L.

## Certificado de aprovechamiento

Expide el presente

D./Dña. RUBÉN MERA CUDERO

con DNI 3887779C

al haber realizado con éxito la acción formativa

## ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO CON NUEVOS MATERIALES Y PLATAFORMAS INESTABLES EN EL ENTRENAMIENTO (AFDA015PO)

en modalidad **teleformación** con una duración de **40 horas** con fecha de inicio 11/04/2024 y fecha de fin 16/05/2024



Plan de Formación Estatal 2022



## **Contenidos del curso:**

### **1. BOSSU**

#### **1.1. Utilización**

#### **1.2. Objetivos de la sesión**

#### **1.3. Ejercicios para trabajo cardiovascular**

#### **1.4. Ejercicio para trabajo de tonificación**

### **2. PLATAFORMAS VIBRATORIAS**

#### **2.1. Teoría del Entrenamiento con Plataformas Vibratorias**

#### **2.2. Últimas investigaciones**

#### **2.3. Beneficios**

#### **2.4. Tipos de ejercicios**

#### **2.5. Técnicas de ejecución**

### **3. FIT BALL**

#### **3.1. Aspectos biomecánicos y funcionales del Fit-Ball**

#### **3.2. Entrenamiento para fuerza**

#### **3.3. Entrenamiento para flexibilidad**

#### **3.4. Ejercicios y correcciones posturales**

#### **3.5. Técnicas de ejecución**

### **4. GOMAS ELÁSTICAS**

#### **4.1. Diferencia con el trabajo de peso libre**

#### **4.2. Beneficios**

#### **4.3. Objetivos de la sesión**

#### **4.4. Ejercicios para distintos grupos musculares**