



Bases de la Prevención de lesiones

Facilita:

Lic. Klgía y Ftría Yamila Bellsolá



Modalidad:

Curso teórico online por zoom.
Se puede cursar en diferido.

Duración:

1 clase de 2 horas

Horario a elección:

- Jueves 6 de enero de 19 a 21 hs
- Jueves 3 de febrero de 9 a 11 hs

Arancel:

- \$1600

Se otorga **certificado de asistencia** a los alumnos que se conectan online.
Se entrega material teórico en formato pdf y acceso de por vida a un link donde está subido el video del taller (el mismo no es descargable).

Inscripción:

mediante transferencia bancaria de la totalidad del curso a esta cuenta bancaria.
Consultar por Mercadopago.

Banco Santander
Cuenta Corriente en Pesos 035-005147/3
Número de CBU: 0720035920000000514736
Alias: MADERA.FAJA.PARANA
Titular de la cuenta: Bellsola Yamila Patricia
DNI: 30594763
CUIT: 27305947631

IMPORTANTE: una vez efectuada la transferencia, enviar el comprobante de la misma a este correo: infocentroanandayoga@gmail.com especificando nombre y apellido, curso al que se inscribe, mail, teléfono de contacto y DNI del titular de la cuenta por la cual se efectuó la transferencia.:



Contenido:

- Definición de lesión deportiva y estructuras afectadas.
- Cómo saber si una lesión deportiva es aguda o crónica.
- Clasificación de las lesiones deportivas.
- Clasificación de los esguinces/distensiones.
- Lesiones musculares: agujetas, calambres, contracturas, rotura de fibras musculares: qué son, cómo se producen, qué hacer ante ellas, cómo prevenirlas.
- Introducción a la prevención de la lesión deportiva.
- Calentamiento.
- Relajación.
- El principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo, Tipo).
- Sobreentrenamiento.
- Estiramientos y flexibilidad: prevención de lesiones mediante los estiramientos. Reglas para un estiramiento seguro. Cómo estirar correctamente.

