

CURSO DE PROFESOR FITNESS CON T-BOW®

CONTENIDOS

1. HISTORIA DEL T-BOW® Y SUS ÁMBITOS DE APLICACIÓN.
2. CARACTERÍSTICAS MATERIALES DEL T-BOW® Y T-BANDS.
3. ENTRENAMIENTO DEL EQUILIBRIO ESTÁTICO-DINÁMICO CON T-BOW®.
4. ENTRENAMIENTO CONDICIONAL BÁSICO Y FACILITADOR CON T-BOW® - EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTO CON T-BOW® ORIENTADOS A LA SALUD Y A LOS DEPORTES.
5. CONCEPTOS DE EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO POSTURAL CON T-BOW.
6. RECURSOS CON EL T-BOW® DOBLE (OPCIONES CÓNCAVO-CÓNCAVO Y CONVEXO-CONVEXO).
7. EJEMPLOS PUNTUALES DE FISIOTERAPIA MOTRIZ CON T-BOW®.
8. OPTIMIZACIÓN DE LOS RECURSOS PARA SESIONES COLECTIVAS CON T-BOW.
9. SESIONES COLECTIVAS DE ENTRENAMIENTOS DE FITNESS INTEGRAL, POSTURAL Y EN CIRCUITO CON EL T-BOW®.
10. ESTRUCTURAS DE SESIÓN CON T-BOW®.
11. ESPECIFICIDADES DE LA PLANIFICACIÓN FITNESS CON T-BOW®.
12. ACTUALIDAD SOBRE INVESTIGACIONES Y EXPERIENCIAS CON EL T-BOW®.

EN