

**CEFIT**



# STRETCHING

Creamos  
**PROFESIONALES**

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN



## Sobre la capacitación

La capacitación en Stretching tiene como objetivo brindar los fundamentos teóricos y prácticos para comprender el entrenamiento de la flexibilidad y su aplicación dentro de programas de actividad física, entrenamiento y bienestar corporal. Durante la formación se abordarán los principios fisiológicos del estiramiento, los factores que influyen en la flexibilidad y los distintos métodos de trabajo utilizados para mejorar el rango de movimiento.

También se trabajará sobre la correcta ejecución de ejercicios de elongación, el reconocimiento de los principales grupos musculares y la planificación de clases de stretching adaptadas a diferentes niveles y objetivos.

El objetivo principal del entrenamiento de la flexibilidad es optimizar la movilidad articular manteniendo la estabilidad de la articulación, mejorando el rendimiento físico y ayudando a prevenir lesiones

## Perfil profesional

Esta capacitación está dirigida a:

- Profesores de actividad física
- Entrenadores y profesionales del fitness
- Instructores de disciplinas corporales
- Estudiantes de carreras relacionadas con el movimiento
- Personas interesadas en profundizar en el trabajo de movilidad y flexibilidad

Es una herramienta ideal para quienes desean incorporar clases específicas de stretching o complementar entrenamientos deportivos.

## Características

 MODALIDAD	PRESENCIAL
 DEDICACION	Media / Nivel de dificultad inicial
 DURACION TOTAL	3 meses
 CURSADA	1 Clase semanal de 1:30 horas

## Requisitos

1. Ser mayor de 18 años
2. Presentar Copia del DNI
3. Asistir al 90% de las clases

## Conocimientos previos

No se requieren conocimientos previos obligatorios. El programa está diseñado para que los participantes comprendan progresivamente los fundamentos del entrenamiento de la flexibilidad y su aplicación práctica.

## Programa

### **CLASE 1 – FUNDAMENTOS DE LA FLEXIBILIDAD**

- Definición de flexibilidad
- Importancia de la flexibilidad en la actividad física
- Factores que influyen en el rango de movimiento
- Componentes de la flexibilidad
- Movilidad, elasticidad y plasticidad

### **CLASE 2 – TIPOS DE FLEXIBILIDAD**

- Flexibilidad activa y pasiva
- Flexibilidad estática y dinámica
- Ventajas y desventajas de cada tipo de estiramiento
- Concepto de flexibilidad funcional

### **CLASE 3 – MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEL STRETCHING**

- Método estático
- Método balístico
- Método pasivo
- Método PNF (facilitación neuromuscular propioceptiva)
- Aplicaciones según objetivos

### **CLASE 4 – BASES NEUROFISIOLÓGICAS**

- Reflejo miotático
- Inhibición del reflejo miotático
- Órganos tendinosos de Golgi
- Reflejo de inhibición autógena
- Inhibición recíproca del antagonista

## **CLASE 5 – ESTRUCTURA DE UNA CLASE DE STRETCHING**

- Entrada en calor y movilidad inicial
- Segmento pre-stretch
- Desarrollo de la clase
- Orden de trabajo muscular
- Vuelta a la calma

## **CLASE 6 – EJERCICIOS DE STRETCHING**

Aplicación práctica de estiramientos para los principales grupos musculares:

- Isquiotibiales
- Glúteos
- Cuádriceps
- Aductores
- Espinales
- Pectorales
- Dorsales
- Deltoides
- Trapecio
- Brazos y hombros

## Evaluación Final

Repaso general de contenidos y aplicación práctica de los ejercicios aprendidos durante la capacitación.

## Sobre el Título

STRETCHING es una Capacitación que dura 3 Meses.  
Al finalizar recibirás un certificado de asistencia de:

 **Capacitación de STRETCHING**

*FLEXIBILIDAD EMPATÍA DISCIPLINA CONCIENCIA EQUILIBRIO SUPERACIÓN CONSTANCIA CONEXIÓN EMPATÍA CONCIENCIA EQUILIBRIO DISCIPLINA FLEXIBILIDAD SUPERACIÓN E*

CEFIT ARGENTINA



CEFIT

*LA OPORTUNIDAD DE VIVIR  
DE LO QUE AMÁS*

[WWW.CENTROEDUCATIVO.FIT](http://WWW.CENTROEDUCATIVO.FIT)

