

NASM CORRECTIVE EXERCISE SPECIALIST [NASM-CES]

NOMBRE EN ESPAÑOL:

ESPECIALIDAD INTERNACIONAL DE EJERCICIO CORRECTIVO

INTRODUCCIÓN: Actualízate con la evidencia, las estrategias y las técnicas de entrenamiento actuales diseñadas para equipar a los profesionales de la salud y el fitness con las habilidades necesarias para optimizar el rendimiento del movimiento de sus clientes y atletas.

DURACIÓN: 120 horas (aproximadamente 2 meses)

DESCRIPCIÓN: Creada por el Dr. Mike Clark, DPT, PT, MS, en su trabajo con atletas de élite y desde entonces se ha convertido en el estándar en la programación de ejercicios correctivos en la industria de la salud y el fitness. Se ha aplicado con éxito con clientes y deportistas de todos los orígenes, habilidades y objetivos. El Continuo de Ejercicios Correctivos de NASM es un enfoque simple y directo para diseñar programas personalizados que mejorarán y mejorarán la capacidad de sus clientes para moverse libremente y moverse bien.

SECCIONES:

1. Ciencia del movimiento humano y ejercicio correctivo
2. Técnicas inhibitorias
3. Técnicas de alargamiento
4. Técnicas de activación
5. Técnicas de integración
6. Evaluaciones y admisión de clientes
7. Estrategias correctivas
8. Autocuidado y recuperación

¿QUÉ INCLUYE?

- Guía de NASM para el flujo de una evaluación
- +50 videoconferencias con material instruccional
- +32 pruebas de conocimiento específico
- Evaluaciones posturales
- Evaluaciones dinámicas



FIGURE 2-17 Cumulative injury cycle

FIGURE 2-18 Joint dysfunction