



certifica que

Laura Milena Rómulo Funes

ha completado la formación en



Curso

REDCORD ACTIVE - INTRO, ROTACIÓN Y MULTISUSPENSIÓN

Horas de Formación

14

Fecha

ABRIL 2018

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'L' followed by a horizontal line and a dot.

Dirección General

www.akrostudio.com

REDCORD ACTIVE INTRO PROGRAMA

- Definición Ejercicio Funcional y Fuerza Funcional.
- Cadenas Cinéticas de Movimiento.
- Principios básicos del entrenamiento de suspensión con Redcord®.
- Teorías y estudios científicos sobre el control neuromuscular, estabilidad central y entrenamiento funcional de fuerza.
- Programación efectiva en función de la dificultad de trabajo y resistencia.
- Presentación de estudios científicos realizados sobre Redcord®.
- Estudios sobre Rendimiento Deportivo.
- Práctico sobre ejercicios en suspensión de pie, lateral, prono y supino.