

› **Organiza:** Bastos medical, S.L.

› **Precio curso:** 110 euros

› **Total horas:** 9 horas

› **Profesorado:** **Joan Ramón Tarragó Costa:** licenciado en ciencias de la actividad física. Preparador físico de diferentes equipos profesionales de baloncesto (TDK Manresa, Ricoh Manresa, Joventut de Badalona y Real Madrid). Entrenador personal de José Manuel Calderón (Toronto Raptors NBA). Director postgrau de readaptación al esfuerzo.

Francisco Corbi Soler: licenciado en Educación física y Doctor por la universidad de Barcelona. Máster en biomecánica clínica. Profesor del departamento de salud y ciencias aplicadas de INEF de Barcelona. Biomecánico en el ámbito clínico. Responsable del área de preparación física de la "Escola de capitació Agrària i Equestre de la Generalitat de Catalunya.

Marc Comalat Artigas: ejecutivo de ventas Globus

› **Lugar:** Manresa (Barcelona)

› **Fecha:** 23 de Mayo de 2009

› **Para inscripciones y información:**

Srta Saioa 902 320 310

PROGRAMA DEL CURSO

10:00-11:00

Descripción y montaje de una plataforma vibratoria

11:00-15:00

Qué són las vibraciones mecánicas.

Beneficios y contraindicaciones de las vibraciones mecánicas.

La utilización de las vibraciones mecánicas en el proceso de optimización del rendimiento deportivo.

Vibraciones mecánicas y salud.

15:30-19:00

Utilización práctica de una plataforma vibratoria.

- Posiciones y objetivos de funcionamiento
- Parámetros de la plataforma más adecuados, en función de la finalidad del trabajo a realizar.
- Ejercicios en función del grupo muscular
- Ejercicios con materiales complementarios
- Organización de estructuras de entrenamiento según objetivos.
- Grupos especiales.

