



## OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer las particularidades de la contracción excéntrica.
- Conocer y aplicar el entrenamiento con sobrecarga excéntrica.
- Distinguir las diferentes formas de generar sobrecarga excéntrica y programar entrenamientos en base a ello.
- Conocer los principios de la sobrecarga excéntrica generada de forma inercial.
- Diseñar y aplicar entrenamientos en dispositivos inerciales dirigidos a la ganancia de fuerza muscular y resistencia aeróbica.



## CURSO EPTE® INERTIAL FUNCTIONAL TRAINING Sport Training

### INFORMACIÓN

- INSCRIPCIÓN y CONDICIONES  
[isoinercial.electrolisisterapeutica.com/formacion/](http://isoinercial.electrolisisterapeutica.com/formacion/)
- DURACIÓN: 15 horas
- PRECIO de la FORMACIÓN **250€**



**Epte**   
inertial concept

## PROGRAMA del CURSO

### 1. INTRODUCCIÓN

### 2. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA CONTRACCIÓN EXCÉNTRICA

### 3. PROPIEDADES DE LA CONTRACCIÓN EXCÉNTRICA

- 3.1 A nivel neural
- 3.2 A nivel metabólico
- 3.3 A nivel muscular

### 4. APLICACIONES DEL ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGA EXCÉNTRICA

### 5. APLICACIONES PRÁCTICAS DEL ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO

- 5.1 Introducción
- 5.2 Formas de trabajo:
  - 5.2.1 Propio peso corporal
  - 5.2.2 Sobrecarga externa
  - 5.2.3 Sobrecarga automática
  - 5.2.4 Sobrecarga inercial

### 6. DISPOSITIVOS INERCIALES

- 6.1 Contextualización de los dispositivos inerciales
- 6.2 Programación del entrenamiento en dispositivos inerciales
  - 6.2.1 Prevención de lesiones
  - 6.2.2 Re-adaptación de lesiones
  - 6.2.3 Programación del entrenamiento de fuerza
  - 6.2.4 Programación del entrenamiento cardiovascular
- 6.3 Aspectos a tener en cuenta en diferentes poblaciones
  - 6.3.1 Niños/jóvenes
  - 6.3.2 Mayores
  - 6.3.3 CORE
  - 6.3.4 Mujeres versus hombres

### 7. MITOS ACERCA DEL ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO E INERCIAL

### 8. EJEMPLOS PRÁCTICOS DE PROGRAMACIÓN Y TRABAJO CON INERCIALES

