



FORUM ECU

Curso de
**Prevención de lesiones
y recuperación funcional.**

¡Descubre tu pasión por ayudar a otros a prevenir lesiones y su recuperación funcional!

- **A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO EL CURSO**

Dirigido a profesionales de la actividad física que deseen capacitarse, como:

Licenciados de fisioterapia
Licenciados en Educación Física

- **OBJETIVOS DEL CURSO**

Adquirir, fortalecer y ampliar los conocimientos en las bases fisiológicas del sistema neuro-músculo-esquelético.

Disminuir el riesgo de lesión en personas que realizan actividad física de manera continua.

Aprenderás sobre el entrenamiento de fuerza y control neuromuscular, su progresión y dosificación.
Evaluación de la movilidad y riesgo de lesión de los usuarios.

- **CONTENIDOS DEL CURSO**

TEMAS

Control neuromuscular.

Fisiología y bases musculares para el entrenamiento de fuerza.

Fuerza como capacidad.

Fisiología de la fuerza.

Adaptaciones musculoesqueléticas al ejercicio.

Fuerza para prevenir lesiones.



Patologías a intervenir con entrenamiento de la fuerza.

Evaluación movilidad y riesgo de lesión:

Cuestionario par Q- you, cuestionario FMS

Test downing.

Entrenamiento por grupos etarios y riesgos.

Dosificación y técnicas de fortalecimiento.

Plan de entrenamiento.

Vendaje funcional.

Kinesiotape.

● DETALLES DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Prevención de lesiones y recuperación funcional.

FECHA: 12 de agosto del 2023

HORARIOS: Sábado 08h30 a 14h30

DURACIÓN: 40 horas

MODALIDAD: Presencial

VALOR DEL CURSO: 200 USD



● FORMAS DE PAGO

Datos de cuenta para depósitos o transferencias:

Destinatario: Forum Ecuador

RUC: 1792122201001

Banco: Pichincha cuenta corriente # 3386334304

Email: secretaria.general@forumecuador.com

Pago transferencia o depósito en pago total.