



Programa Académico

Seminario Especializado
Ejercicios Correctivos
en el Fitness

Descripción

Este curso está diseñado para brindar a entrenadores, fisioterapeutas y profesionales del movimiento las competencias necesarias para identificar disfunciones del sistema de movimiento humano, analizar patrones motores alterados y aplicar estrategias correctivas personalizadas. A través de un enfoque integral y basado en evidencia, los participantes aprenderán a prevenir lesiones, optimizar la función neuromusculoesquelética y diseñar programas de ejercicio terapéutico seguros y eficaces.

Objetivo General:

Capacitar a los participantes en la evaluación, análisis y corrección de alteraciones del sistema de movimiento mediante la aplicación de ejercicios correctivos, promoviendo así la prevención de lesiones, la mejora postural y la optimización del rendimiento físico.

Objetivos Específicos:

1. Comprender el concepto y la importancia del ejercicio correctivo en el ámbito del fitness y la rehabilitación.
2. Analizar los desbalances musculares, actitudes posturales y síndromes funcionales que afectan la calidad del movimiento.
3. Identificar los niveles de estabilidad articular requeridos para una función óptima y segura.
4. Aplicar herramientas de evaluación funcional para detectar disfunciones y riesgos asociados al movimiento.
5. Diseñar estrategias correctivas individualizadas basadas en la evaluación y el análisis clínico del movimiento.
6. Implementar ejercicios específicos enfocados en la estabilidad de las principales regiones articulares del cuerpo humano.



Qué aprenderás en este Curso:

1. A reconocer patrones de desbalance muscular y cómo estos afectan la postura y el rendimiento.
2. A realizar evaluaciones funcionales simples pero efectivas para identificar alteraciones biomecánicas.
3. A aplicar ejercicios correctivos para mejorar la estabilidad de la pelvis, columna, hombros y tobillos.
4. A diseñar intervenciones correctivas personalizadas según la condición física y necesidades del cliente.
5. A entender la relación entre el control motor, la movilidad y la prevención de lesiones.
6. A integrar el ejercicio correctivo dentro de programas de entrenamiento físico y de rehabilitación.

Perfil del Participante:

Dirigido a entrenadores, fisioterapeutas, estudiantes del área y profesionales del movimiento, este programa combina conocimientos de biomecánica, control motor y ejercicio terapéutico para ofrecer herramientas efectivas y actualizadas en el campo del fitness funcional y clínico.

Docente:

Licenciado en Fisioterapia, Diplomado en Kinetic Control, Máster en Terapia Manual, con formación avanzada en el Sistema Nervioso Autónomo Integrativo y experiencia clínica en ejercicio terapéutico y razonamiento clínico.





Programa de clase

► **Introducción al ejercicio correctivo y términos básicos.**

Objetivos del ejercicio

Principios del ejercicio

► **Biomecánica del aparato locomotor.**

Términos básicos de biomecánica

Fisiología articular básica

Conceptos anatómicos y análisis mecánico del movimiento

Bases neuromusculares del movimiento

► **Desbalances musculares:**

Síndromes cruzados

Sistema fascial y tensegridad

Actitudes posturales anómalas: cifosis, lordosis, escoliosis

► **Evaluación y detección de riesgos para la salud.**

Niveles de estabilidad corporal

Prevención de lesiones en el fitness

► **Práctica de ejercicios correctivos en:**

Región lumbo-pélvica

Articulación coxo-femoral

Complejo escapulohumeral

Articulación tibio-astragalina

► **Diseño de programas correctivos adaptadas.**





Última Actualización
22 de Mayo de 2025