

Aplicación de la tecnología neumática de Keiser

Conoce qué es la fuerza, de qué depende y variables de entrenamiento | **Aprende** las características de los entrenamiento inerciales y no inerciales | **Entiende** las ventajas de las resistencias no inerciales neumáticas | **Comprende** los criterios de progresión



Cuatro horas de formación práctica con conceptos teóricos



Showroom de Tecno Sport,
C/ Plastic 1, 08915 Badalona

Formadores:

Jesus Mora



Robert Usach



Contenidos

- Conceptualización sobre la fuerza.
- Gráfico Fuerza-Tiempo y las manifestaciones de la fuerza.
- Gráficos Fuerza-Velocidad-Potencia y las aplicaciones en el entrenamiento.
- Características dinámicas (o cinéticas) de los medios de entrenamiento: inerciales y no inerciales.
- Ventajas de las resistencias neumáticas no inerciales.
- Criterios biomecánicos en la selección de ejercicios.
- Criterios funcionales en la selección de ejercicios.
- Presentación de la Infinity series y resto de maquinaria neumática. (Compresor, herramientas, display, funcionalidad.)
- Test de las 6r para calcular la potencia máxima.