



# DIPLOMA

## ACREDITATIVO DE FORMACIÓN

Don Oscar Monguío Figuerola como director de Serveis per l'educació i el lleure SL

Certifica que:

**RAQUEL SANTONI SANCHEZ** con DNI [REDACTED]

Ha participado CON APROVECHAMIENTO en la Convocatoria Estatal para ocupados 2018, Formación enmarcada en la Resolución de 18 de enero de 2019, del Servicio Público de Empleo Estatal, por la que se aprueba la convocatoria para la concesión, de subvenciones públicas para la ejecución de programas de formación de ámbito estatal, dirigidos prioritariamente a las personas ocupadas, con número de expediente F182012AA, correspondiente a la formación con denominación:

**AFDA008PO - ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN**

(20 horas).

Acción formativa 4 , grupo 4003

Modalidad: Presencial

Periodo de ejecución de la acción formativa: del 09/06/2020 al 18/06/2020

En Tarragona, 19 de junio de 2020

Oscar Monguío Figuerola



**SEPE**

Fundación Estatal  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro



## **CONTENIDOS FORMATIVOS:**

### **1. EQUIPAMIENTO Y PRINCIPIOS GENERALES.**

- 1.1. Preparación del equipamiento de cintas.
- 1.2. Principios Generales de la progresión de los ejercicios.

### **2. CONCEPTOS A APLICAR EN LA UTILIZACIÓN DE CINTAS.**

- 2.1. Función del Sistema muscular Diferencia entre músculos globales y locales.
- 2.2. Propiocepción y sensomotricidad. Actividad retroalimentada.
- 2.3. Cadenas cinéticas abiertas y cerradas.
- 2.4. Fuerza reactiva del suelo (GRF).

### **2.5. La estabilidad.**

### **3. EJERCICIOS Y SUS PROGRESIONES.**

- 3.1. Ejercicios para el Core y el tren inferior.
- 3.2. Ejercicios para el Core y el tren superior.
- 3.3. Variantes y progresiones para aumentas y/o disminuir la intensidad.



**SEPE**

**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuro

