

REPROCESSING SOFT FITNESS HIPOPRESIVOS DINAMICOS

NIVEL 1 - ELEMENTAL INSTRUCTOR

El R.S.F.-Hipopresivos Dinámicos, incluye ejercicios físicos ritmicos complejos (pero accesibles a la mayoría de personas, niños a partir de 7 años y adultos), de reprogramación corporal, que permite al sistema nervioso cerebral de modificar el esquema corporal y emocional, con beneficios relacionados a una práctica deportista intensa regular. Unos tests previos cardiovasculares deben ser practicado por el profesional acreditado del Método Hipopresivo, antes el inicio de la práctica de los ejercicios hipopresivos (un certificado medical que excluye patologias cardiovasculares o respiratorias es obligatorio antes practicar los ejercicios del RSF-Hipopresivos Dinámicos)

Esta formación de RSF-HIPOPRESIVOS Nivel Instructor, esta abierto exclusivamente a todos los profesionales del fitness o del deporte, y incluye un curso y trabajo non-presencial (formato on-line), con control, de 28 horas, un seminario presencial de 22H00 y un work shop presencial de 6 horas, en total 56 horas de formación. El nivel RSF- HD Fundamental Instructor da acceso a la formación técnica de RSF-Hipopresivos Dinámicos, nivel Instructor Expert.

Programa del curso presencial	
Introducción a los hipopresivos	Teoría
tests de control de seguridad cardiovasculares	Teoría y práctica
Ejercicios HIPOPRESIVOS PATTERNS : SITTING, ATLAS, PIN, HORSE	práctica
Ejercicios hipopresivos "SCAPULAR WARM UP" -	práctica
Ejercicios hipopresivos "KNEE WARM UP" -	práctica
Ejercicios hipopresivos "TOTAL WARM UP" -	práctica
Ejercicios hipopresivos "STRETCH WARM UP" -	práctica
Ejercicios hipopresivos "HYPO START TRAINING - The Fly"	práctica
Ejercicios hipopresivos "HYPO START TRAINING - The Gluteal Hip Hop"	práctica

Programa del curso presencial	
Ejercicios hipopresivos “HYPO START TRAINING - The Pump Hip Hop”	práctica
Ejercicios hipopresivos “HYPO START TRAINING - The Cat”	práctica
Revisión rítmica global y didáctica aplicada	práctica
Examen para acceder al nivel superior (por internet)	

WORK SHOP - Nivel 1

Objetivos :

1. Evaluar el nivel de conocimiento de la práctica de los programas de Gimnasia Hipopresiva : Hypopressive Patterns, Hypopressive Warm Up, Hypo Start Training
2. Preparar el examen teórico con un cuestionario estándar (+ responder a las dudas)
3. Preparar el examen práctico (la nota del profesor titular durante este work shop cuenta por la mitad de los puntos atribuidos por la práctica) según las aptitudes del alumno.
4. Fortalecer las relaciones profesionales con los alumnos por una actitud profesoral amistosa, respetuosa y “empática.

Programa del work shop	
questionario de control de conocimiento teórico	+ corrección y discusión
revisión del programa de Hypopressive Patterns	+ corrección y control con 2 alumnos)
revisión del programa de Hypopressive Warm Up	+ corrección y control con 2 alumnos)
revisión del programa de Hypo Start Training	+ corrección y control con 2 alumnos)
Debriefing y consejos	