

PREPARACIÓN FÍSICA

¿QUÉ ES?

Planificación y programa de ejercicio a través de una visión integral de la salud o rendimiento en función de las necesidades del individuo.

¿QUÉ FINALIDAD TIENE?

- Programación estableciendo objetivos
- Mejora del rendimiento del cliente



vitasport

Centro Deporte y Salud

NUTRICIÓN



¿QUÉ FINALIDAD TIENE?

- Mejorar la salud y el rendimiento
- Crear hábitos alimenticios saludables.



¿QUÉ ES?

El estudio y prescripción de hábitos alimenticios según las necesidades de cada individuo



BIOMECAÁNICA

¿QUÉ ES?

Es la ciencia que estudia el movimiento humano y las causas que lo producen

¿QUÉ FINALIDAD TIENE?

Mejora del rendimiento
Eliminación de dolencias por una mala técnica



vitasport

Centro Deporte y Salud



PRUEBAS DE ESFUERZO

¿QUÉ ES?

Consiste en la variación de la respuesta del organismo durante el ejercicio



¿QUÉ FINALIDAD TIENE?

Diagnostico de la salud y valoración de la capacidad funcional del cliente

vitasport

Centro Deporte y Salud