



## **ESTIRAMIENTOS, BIOMECÁNICA Y YOGA**

### **CONTENIDOS DEL CURSO**

- Respiración y movimiento
- Biomecánica del movimiento
- Alineamiento. Aplomo y estabilidad
- Movilización articular
- Estiramientos suaves
- Dolencias y contraindicaciones
- Adaptación y alternativas
- Conocimientos básicos de Yoga aplicados al deporte
- Colectivos especiales