



Instructorado de Stretching

100% ONLINE

Contenido

Descubrí cómo mejorar tu flexibilidad, prevenir lesiones y optimizar tu bienestar corporal con este curso de stretching y biomecánica. Aprenderás desde los fundamentos del estiramiento hasta técnicas avanzadas, explorando la estructura de la columna vertebral, la importancia de la respiración y métodos de ajuste terapéutico. Diseñado tanto para uso personal como profesional, te permitirá aplicar lo aprendido en clases, entrenamientos o rutinas diarias para lograr un cuerpo más saludable y equilibrado.

Modalidad

Inicio



Inmediato

Duración



Flexible,
aproximadamente 2 meses.

Modalidad



Online

Requisitos



No se necesita experiencia
ni conocimientos previos.



Certificación

Certificado Digital del **Instructorado de Stretching**, emitido por la Escuela Superior de Estudios Profesionales. El mismo posee código QR único para su validación y verificación de autenticidad. Acredita 100 hs.

Podrás compartirlo de forma automática en **LinkedIn**



Certificaciones Adicionales



Nacional

Emitida por la Cámara Argentina para la Formación Profesional y Capacitación Laboral



Internacional

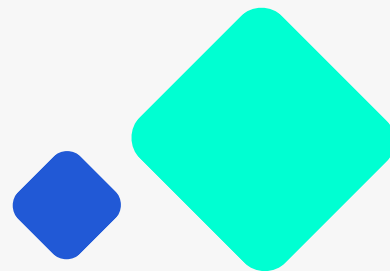
Emitida por la Organización Internacional para la Educación Permanente (OIEP)

Destinatarios

- Profesionales de la salud y el deporte (kinesiólogos, fisioterapeutas, entrenadores personales, profesores de educación física).
- Instructores de disciplinas afines (yoga, pilates, danza, fitness).
- Interesados en bienestar y desarrollo personal (deportistas o personas que buscan prevenir lesiones y mejorar su flexibilidad).
- Especialistas en rehabilitación (terapeutas ocupacionales, masajistas, rehabilitadores físicos).
- Educadores y formadores (docentes en salud, deporte y áreas relacionadas).

Salidas Laborales

Podrás desempeñarte como instructor de stretching en gimnasios, estudios de yoga o pilates, centros de bienestar o de manera independiente. Estarás capacitado para planificar y dictar clases orientadas a mejorar la flexibilidad, aplicar principios de biomecánica y respiración consciente, y adaptar las rutinas según patologías o necesidades específicas. También podrás acompañar procesos de prevención de lesiones, recuperación funcional y mejora del bienestar corporal general.



Plan de Estudios

Unidad 1: Fundamentos del Stretching

- Definición y fundamentos del stretching.
- Diferencias entre stretching y elongación.
- Conceptos de flexibilidad y su importancia.
- Biomecánica y el funcionamiento de los tejidos blandos.
- Fascia, músculos y contracciones musculares.

Unidad 2: Columna Vertebral

- Estructura y función de la columna vertebral.
- Articulaciones y sus roles.
- Tipos de vértebras y sus características.
- Tipos de curvaturas normales y sus alteraciones.

Unidad 3: Movimientos de la Columna Vertebral

- Tipos de movimientos de la columna.
- Desviaciones comunes y sus implicaciones.
- Planos de movimiento y su análisis en la columna vertebral.

Unidad 4: Respiración

- Mecanismo de la respiración y su relación con el cuerpo.
- Diferentes tipos de respiración.
- La influencia de la respiración en la flexibilidad y el rendimiento físico.

Unidad 5: Leyes del Entrenamiento

- Mecanismo de la respiración y su relación con el cuerpo.
- Diferentes tipos de respiración.
- La influencia de la respiración en la flexibilidad y el rendimiento físico.

Unidad 6: Reflejos Musculares

- Reflejos musculares y su papel en el entrenamiento.
- Métodos básicos de entrenamiento de flexibilidad.
- Técnicas de estiramiento adaptadas a diferentes niveles.

Unidad 7: Diagramación de Clases

- Planificación de clases de stretching.
- Secuenciación adecuada de ejercicios y posturas.
- Métodos de compensación y ajuste postural.

Unidad 8: Ajustes Terapéuticos

- Adaptaciones en la práctica para personas con patologías específicas.
- Metodología para realizar ajustes terapéuticos.
- Principios pedagógicos en la enseñanza de la flexibilidad.



Acompañamiento Permanente

Docente

Durante toda la cursada tendrás el acompañamiento permanente de un docente especializado y apasionado por su área, quien te guiará en la comprensión de los contenidos, corregirá tus actividades y responderá todas tus consultas académicas.



Inst. Gisela Cian

- Docente especializada en Yoga, Pilates, Barre, Meditación y Stretching, con más de 10 años de experiencia profesional en el ámbito del bienestar físico y mental.
- Posgrado en Docencia Universitaria, con sólida formación pedagógica para la enseñanza de disciplinas corporales.
- Maestría en Reiki.
- Certificada como Instructora en: Yoga, Meditación, Fit Pilates, Barre y Hiit Barre, Stretching.

Área de Atención al Alumno

Además, contarás con un correo electrónico y un número de WhatsApp exclusivo para estudiantes, donde podrás recibir asistencia ante cualquier otra necesidad.

Inscripción

Pasos

1. Ingresá al siguiente [link](#)
2. Seleccioná si abonas una cuota o el pago total
3. Apretá el botón "inscribirme a este curso"
4. Completá el formulario de inscripción
5. Realizá el pago

¿Por qué estudiar en ESEP?



Opiniones

Tenemos 4,8/5 de puntuación y el 99% de nuestros alumnos nos recomiendan. [Ver opiniones](#)



Garantía de Aprendizaje

Tenemos más de 20 años en el mercado y nuestros cursos tienen actualización permanente, siempre adaptados a los requerimientos del mercado.



Técnicas de Búsqueda de Empleo

Al finalizar la capacitación, te brindaremos acceso gratuito a nuestro curso Técnicas de Búsqueda de Empleo Eficaz, con certificación incluida. En él aprenderás a crear un Currículum Vitae de alto impacto y a prepararte con confianza para enfrentar entrevistas laborales.



Orientación Profesional

Te acompañaremos en la definición de tu objetivo profesional, en la optimización de tu perfil en plataformas como LinkedIn y en el uso estratégico de los principales portales de empleo, para que tu búsqueda esté alineada con tus intereses y puedas potenciar tus oportunidades.



 +54 11 3384-7000

 esep.com.ar