

WEBINAR LIVE  
16 DE MAYO DE 2020  
CORE TRAINING  
Potencia la musculatura del  
tronco sin riesgo de lesión

Thinking Mechanics



## WEBINAR: Core Training

**¿Cómo es la Biomecánica de cada zona de la columna vertebral?**

**¿Son los músculos abdominales más débiles que la musculatura lumbar ?**

**¿Es el trabajo abdominal clave para el dolor de espalda?¿como entreno el transverso?**

**¿Evitamos la rotación y extensión de CV?**

**¿Se comprime el disco en extensión de CV?**

**¿Qué papel juega el músculo dorsal y los glúteos en la estabilidad vertebral?**

**¿Qué relación existe entre el CORE y la musculatura del pie?**

El entrenamiento de la musculatura del tronco siempre ha sido un tema polémico que ha enfrentado a muchos profesionales, tanto sea, desde la perspectiva estética, pasando por el refuerzo muscular asociado al dolor de espalda, como desde el punto de vista del rendimiento deportivo.

En este webinar **Lucas Leal** abordará el entrenamiento del tronco desde la anatomía, biomecánica y fisiología e integrará la información para ofrecer las propuestas que más le han funcionado después de 25 años y más de 100.000 sesiones con su equipo de Entrenadores, Fisioterapeutas y Médicos.

ESTE WEBINAR TIENE UNA DURACIÓN DE UNAS 2 HORAS y 30 MINUTOS.

### CONTENIDO DEL WEBINAR

Podrás visualizar Webinar "live" del 16 de Mayo.

Material extra: webinar en diferido, PDF de la presentación.

**IMPORTANTE:** Una vez comprado el webinar "live", accederás a poder reservar la sesión en directo. Debes reservar la plaza. Una vez reservada la plaza recibirás un correo electrónico con el enlace de la sesión en directo. El lunes siguiente a la realización del "webinar en directo" podrás acceder al webinar en diferido.

El WEBINAR podrás visualizarlo desde cualquier dispositivo (pc, mac, ipad, android, iphone,...) mientras tengas adecuada conexión a internet. Podrás verlo las veces que creas necesario durante estos 30 días.

**¡No te pierdas la oportunidad!**

## requisitos

Este webinar está abierto para todos los profesionales y entusiastas del Ejercicio y la Salud.

Podrás comprar el curso a través de la página web.

[www.resistanceinstitute.com](http://www.resistanceinstitute.com)



## preguntas frecuentes (faq)

**Yo ya he estudiado sobre la columna ¿Me puede servir de algo realizar este webinar?**

Muchos profesionales tendemos a subestimar lo complejo que puede llegar a ser el análisis biomecánico de la columna. Es habitual sobrevalorar nuestro conocimiento y seguir perpetuando muchos errores y estrategias ineficaces... resultado: no alcanzar los objetivos que buscas con tus clientes o contigo mismo. Si eres abierto de mente y quieres entender el funcionamiento biomecánico del tronco, este webinar te puede ayudar a ver con nuevos ojos. La materia que se imparte es parte de la documentación del Master en Mecánica del Ejercicio. Ahora puedes poner en práctica el eslogan Thinking Mechanics de Resistance Institute.

**¿Necesito ser alumno del Master en Mecánica del Ejercicio para realizar este webinar?**

Aunque este temario lo tocamos dentro del Master de la Resistance Institute Academy, creemos que es un tema suficientemente de interés general como para ser abordado desde un webinar abierto a todos los profesionales del sector del ejercicio y la salud.

**¿Durante cuánto tiempo podré acceder a la información?**

Una vez abierto el webinar en diferido, tienes 30 días para poder visualizar los vídeos en streaming. Los vídeos no son descargables, igual que en la Academy.

Podrás descargar los PDF del material.

Podrás realizar un test para desafiarte. Para aprobarlo necesitas superar un 6.6. Si no lo superas, tendrás 2 oportunidades más, aunque deberás esperar unos días entre un test y el siguiente.

Una vez finalizados los 30 días, el aula se cerrará y no se podrá acceder al contenido.

# WEBINAR: CORE TRAINING

## FECHAS DE WEBINAR LIVE

SÁBADO 16 DE MAYO DE 2020  
HORARIO: 17:00-19:30 (hora Madrid)

## WEBINAR DIFERIDO

30 días desde que se activa el contenido

## COSTE: 9,00 EUROS

COMPRA A TRAVÉS DE LA PASARELA WEB.

## lugar

!!! DONDE QUIERAS !!!

## profesor

Lucas Leal