

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

Ya salió la Revista Cuerpo & Mente #376

Cuerpo & Mente

deportes

DISCIPLINA

Pilates en el deporte

TENDENCIAS

Ser entrenador personal online

DR. ALEJANDRO GARCÍA

Várices y ejercicio

CAPACIDADES

¿Cuánto hay de fuerza?

FITNESS

La realidad de las capacitaciones

SALUD

La boca y su relación con la postura



CROSSFIT

Animate al Box Jump



VANINA DELFINO

Liberá tu cuerpo con Watsu



NUTRICIÓN

Legumbres: del dicho al hecho

El aprendizaje continuo no tiene fecha de vencimiento

Nueva edición digital de Revista Cuerpo y Mente N° 376

Leéenos en <https://cuerpoymente.com.ar/edicion-digital/?nro=376>

Contenido sin cargo 100%.

Estas son las notas con las que te vas a encontrar:

Fitness

LA REALIDAD DE LAS CAPACITACIONES

En su rol de formadores de profesionales del entrenamiento, las escuelas y centros educativos han debido adaptarse a través de los años a los cambios que el propio mercado genera. ¿Cómo estamos hoy? Un panorama en esta edición con el testimonio de Ezequiel Barletta Centro de Estudio de Actividades Físicas, Sergio Parra ENADE: hace del deporte una profesión y Gustavo Müller CEAF- capacitación profesional.

Crossfit – Federico Barros FB ENTRENAMIENTO CrossFit

ANIMATE AL BOX JUMP

Es el ejercicio pliométrico por excelencia, utilizado principalmente para el desarrollo de la potencia muscular.

Terapia acuática – Vanina Mariana Delfino

LIBERÁ TU CUERPO CON WATSU

Se trata de la primera forma de trabajo corporal acuático del mundo.

Disciplina – Prof. Nancy Carusso

PILATES EN EL DEPORTE

Además de mejorar el rendimiento, intervenir en los procesos de rehabilitación y compensación del cuerpo, el método Pilates tiene beneficios aún superiores.

Salud – Carolina Bustamante Reeduación Sistémica Corporal

LA BOCA Y SU RELACIÓN CON LA POSTURA

Al ser sede del sistema de tensiones recíprocas de nuestro cuerpo, un desorden en la boca puede ocasionar en las cadenas miofasciales modificaciones que condicionarán la postura.

Entrenamiento – Dr. Alejandro García GYM_EXTREMO

VÁRICES Y EJERCICIO

Aunque se las asocie más con un problema estético que de salud, las várices son una señal de que hay dificultades en la circulación de la sangre.

Capacidades – Resistance Institute

¿CUÁNTO HAY DE FUERZA?

Medir la fuerza es clave para saber cómo está la condición física de una persona, qué déficits específicos tiene, dónde los tiene y la evolución de su progreso.

Actividad física Sergio Veron

SÍ, AUNQUE TENGAS DIABETES

La diabetes no tiene por qué ser un impedimento para realizar actividad física o participar de forma competitiva en un deporte.

Coaching – Prof. Leo Portugal Fitness Tools

PEQUEÑOS PASOS TODOS LOS DÍAS

En la búsqueda de alcanzar nuestras metas, a menudo nos perdemos en la magnitud de los desafíos, olvidándonos de la importancia de los pasos más pequeños.

Nutrición – Virginia Rouco/Matías Robaldo Robaldo Nutrición

LEGUMBRES: DEL DICHO AL HECHO

“Aportan muchos hidratos”, “engordan”, “me inflaman y estoy con molestias todo el día”.
¿Cuánto de verdad o de mentira hay en estas afirmaciones?

Tendencias – Instr. Martin Heredia

SER ENTRENADOR PERSONAL ONLINE

Una opción de trabajo cada vez más de moda debido a la alta demanda y amplia disponibilidad de herramientas y recursos con los que cuenta hoy un entrenador.

#entrenamiento #fitness #salud #training #box #PersonalTrainer #nutrición #entrenador

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/ya-salio-la-revista-cuerpo-mente-376?elem=315290>