

EJERCICIO CORRECTIVO EXTREMIDADES INFERIORES. 10 HORAS

OBJETIVOS

Con este de **Curso de Ejercicios Correctivos de extremidades inferiores**, aprenderás a realizar los test necesarios para identificará estos desbalances musculares y poder corregirlos.

CONTENIDO

Dependiendo del deporte que hagamos o las posturas que adoptemos tendremos unos músculos más largos, otros más cortos, unos más fuertes y otros más débiles.

EJERCICIO CORRECTIVO EXTREMIDADES SUPERIORES. 10 HORAS

OBJETIVOS

Con este de **Curso de Ejercicios Correctivos de extremidades superiores**, aprenderás a realizar los tests necesarios para identificará estos desbalances musculares y poder corregirlos.

CONTENIDO

Dependiendo del deporte que hagamos o las posturas que adoptemos tendremos unos músculos más largos, otros más cortos, unos más fuertes y otros más débiles.