



Curso Intensivo: Hipertrofia tus Glúteos al Máximo Nivel



<https://g-se.com/curso-gluteos-t-e66842f15c779f>





Curso Intensivo: Hipertrofia tus Glúteos al Máximo Nivel

Sobre el Curso



Salvador Vargas Molina

En este curso aprenderás a realizar sesiones de entrenamientos que lleven a tus glúteos a otro nivel. Haz "explotar" tus glúteos mediante la aplicación de variables de programación como volumen, frecuencia, intensidad o foco interno con las bases científicas actuales y con mas de 30 años de experiencia.



<https://g-se.com/curso-gluteos-t-e66842f15c779f>



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Interesados en aprender e intercambiar conocimientos y actualizaciones enfocadas a la hipertrofia muscular y el desarrollo de los glúteos.



OBJETIVOS:

- Aprender a realizar sesiones de entrenamiento para maximizar el desarrollo de tus glúteos
- Conocer las bases científicas, anatómicas y biomecánicas para seleccionar correctamente los mejores ejercicios de glúteos
- Maximizar el desarrollo del glúteo mayor en su porción alta o baja
- Conocer las últimas investigaciones sobre la activación y desarrollo de los glúteos



CURSO DESTINADO A:

- Licenciados y Profesores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Licenciados en Nutrición.
- Estudiantes avanzados de dichas carreras.
- TAFAD.
- Diplomados en Educación Física.
- Diplomados en Nutrición.



Curso Intensivo: Hipertrofia tus Glúteos al Máximo Nivel

Docentes



SALVADOR VARGAS MOLINA

Estética Corporal/Hipertrofia/Reducción de Grasa



Curso Intensivo: Hipertrofia tus Glúteos al Máximo Nivel

Programa académico (13 Horas cátedra)

Módulo 1

¿Por qué entrenar Glúteos?

-Salud, rendimiento y estética

Anatomía funcional de los músculos de la cadera

- Funcionalidad de glúteo mayor, menor, medio
- Sub-división del glúteo mayor
- Principales aspectos a tener en cuenta en la cadera
- Funcionalidad de los isquios y su relación con el glúteo
- Funcionalidad de los cuádriceps y su relación con el glúteo

Actualidad científica de la hipertrofia muscular

- Fisiología aplicada
- Teoría de variables de programación

Categorización de los ejercicios

- Planos de movimiento
- Vectores de fuerza

Principales ejercicios para glúteos



Curso Intensivo: Hipertrofia tus Glúteos al Máximo Nivel

Programa académico (13 Horas cátedra)

- a) Técnica correcta
- b) Errores principales
- c) Tips para optimizar los ejercicios

Selección de ejercicios

- a) Electromiografía
- b) Biomecánica
- Bases biomecánicas
- Aplicación de conceptos para seleccionar ejercicios
- c) Higiene postural
- a) Bisagra de cadera
- b) Curva fisiológica neutra

Propuestas prácticas

- a) Orden y programación de sesiones dependiendo el objetivo
- b) Gestión de variables de programación (volumen, frecuencia, intensidad, pausa, foco, cadencia...)
- c) Aplicación de ejercicios con respecto a la sub-división del glúteo mayor

Trabajo fin de curso

-Aplicación práctica de conceptos adquiridos



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso Intensivo: Hipertrofia tus Glúteos al Máximo Nivel

Certificados

Avales Científicos



Salvador Vargas Molina



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a search filter '¿Qué?'. A question is displayed: 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' posted on 27 May 2021 at 11:29. Below it is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea, dated 27 May 2021 at 11:29. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol elite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. At the bottom of the screenshot is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   [g-se.com](https://www.g-se.com)