

FORMACIÓN I-MUWE





01

ORÍGENES DE
I-MUWE.

02

PRINCIPIOS Y
OBJETIVOS

03

I-MUWE EN LA
CLÍNICA

04

TRABAJO DE
FUERZA

05

TRABAJO DE
MOVILIDAD

06

TRABAJO DE
ELASTICIDAD



07

**MATERIAL
COMPATIBLE**

08

**ÁREAS DE
APLICACIÓN**

09

**¿A QUIÉN VA
DIRIGIDO?**

10

**EJERCICIOS CON
I-MUWE**

11

**PROGRAMACIÓN
DE UNA RUTINA**

12

**RAZONAMIENTO
CLÍNICO**



PROPUESTA DE TRABAJO CON I-MUWE

**- CALENTAMIENTO Y
PREPARACIÓN DE LA
ESTRUCTURA**

- TRABAJO ESPECÍFICO

- ESTIRAMIENTOS

- PROPIOCEPCIÓN

- RESISTENCIA Y FUERZA



CONVIÉRTETE EN UNO DE LOS POCOS CENTROS CON I-MUWE A NIVEL INTERNACIONAL



DEPORTIVA

Se trabaja **lo aeróbico y otros aspectos como fuerza y elasticidad** de miembros inferiores y superiores. Ayuda a prevenir lesiones.

TERAPÉUTICA

Una herramienta muy útil en el manejo de **patologías que afectan al aparato locomotor**. Permite trabajar de forma más específica.



TREN INFERIOR

- Fortalece las articulaciones y los músculos del tren inferior.
- Se trabaja la propiocepción y equilibrio, lo que contribuye a tobillos y rodillas.
- Fortalece todo el complejo muscular de la cadera.



TREN SUPERIOR

- Mejora la movilidad de hombros, pectorales, manguitos, bíceps, etc.
- Combina movimientos de abducción y adducción para conseguir todos los rangos articulares, extensiones y rotaciones.
- Mayor estiramiento de la musculatura lumbar.

BENEFICIOS



**CORRECCIÓN
POSTURAL**



FUERZA



COORDINACIÓN



FLEXIBILIDAD



EQUILIBRIO



CORE



PÚBLICO

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Persona que nunca ha realizado actividad física y quiere mejorar su condición física.

MEJORA CONDICIÓN FÍSICA



LESIÓN RECIENTE O CRÓNICA

Persona que sufre alguna lesión reciente o crónica que no quiere cesar su actividad y desea acelerar la recuperación.

Persona activas que necesitan entrenar en cualquier lugar y buscan la facilidad de tener todo incluido en un mismo elemento.

PILATES O YOGA RESULTA ABURRIDO





**¿NECESITAS MÁS
INFORMACIÓN?**

CONTÁCTANOS

info@i-muwe.com

+34 963 722 245

www.i-muwe.com