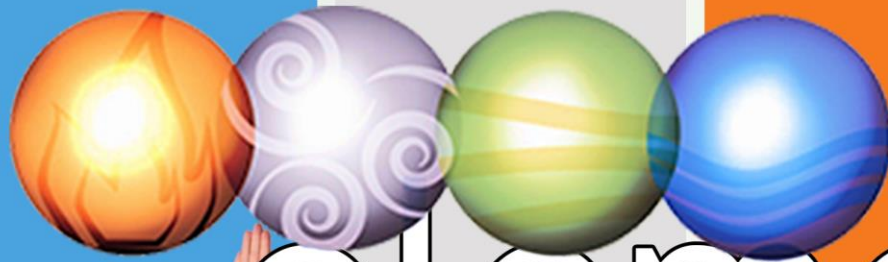




ASOCIACIÓN PROFESIONAL
DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

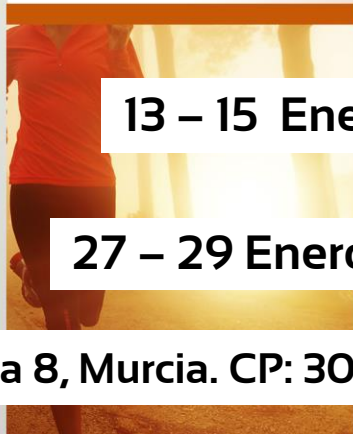


elements

ELEMENTS™ CURSO DE CERTIFICACIÓN



LIFE IS MOVEMENT, LOVE ELEMENTS



13 – 15 Enero de 2017

y

27 – 29 Enero de 2017

Trinum - Paseo de Santa Águeda 8, Murcia. CP: 30007

elements



Presentación

»» El entrenador personal es un profesional del movimiento, que debe ser capaz de utilizar las más diversas herramientas para cumplir con los objetivos de sus clientes y liderar cambios eficaces y duraderos en sus niveles de salud y rendimiento.

Este liderazgo debe fundamentarse en el desarrollo integral de aptitudes, habilidades y conocimientos, cada vez más variados, holísticos y, al mismo tiempo, multifactoriales. Ser capaz de cubrir todas estas facetas supone un desafío para el entrenador personal hoy en día, dada la continua y rápida evolución de nuestro sector.

Actualmente, el profesional de la salud se enfrenta al reto de conseguir resultados de forma segura, eficaz y eficiente con unos clientes, en la mayoría de los casos, poco motivados para hacer ejercicio físico, con poco tiempo y con malos hábitos de alimentación. La metodología Elements pretende dar respuesta y apoyar a los profesionales de la salud en su búsqueda de soluciones para superar este reto, ofreciéndoles una herramienta que filtra los últimos avances científicos, junto con una aplicación vivencial muy elevada y aplicada de forma real.

Elements no pretende ser EL método, sino una vía de desarrollo global para el entrenador, con el objetivo de optimizar sus aptitudes y habilidades prácticas, de tal forma que pueda convertirse en motor de cambio, refuerzo, ejemplo e inspiración para todos sus clientes.

Elements nace con la ilusión de integrar e incluir aquellas metodologías y herramientas disponibles para el entrenador que hayan demostrado efectividad y posibilidad reales de aplicación: serás bienvenido si aportas de forma constructiva. Por ello, en esta formación se podrán ver desde técnicas que provienen de la halterofilia hasta técnicas de prevención de lesiones basadas en las propiedades del tejido miofascial, pasando por un amplio abanico que incluyen las superficies inestables, control del propio cuerpo y movimientos gimnásticos, técnicas cardiovasculares de alta intensidad, cross training, etc.



Conciencia

Experiencia

Ciencia



Lugar de celebración



Trinum

Paseo de Santa Águeda 8, Murcia. CP: 30007

Contacto: 968926279 - 650178656 (Pedro Ruiz)

Email: pedro.ruiz@trinum.es

Web: <http://www.trinum.es/>



Fechas

13 – 15 y 27 – 29 de Enero de 2017

40 horas lectivas presenciales.

60 horas lectivas no presenciales.

Viernes: 16 a 21h.

Sábados: 9 a 14 y de 15:30 a 20:30h.

Domingos: 9 a 14h.



Horarios

1. Conseguir realmente resultados dentro del periodo ventana de permanencia mínimo de nuestros clientes en un centro (12 semanas). Ser efectivos.
2. Gestionar el riesgo de lesión reduciéndolo al mínimo. Ser eficientes.
3. Utilizar todas las herramientas a nuestra disposición disponibles en nuestro sector, sin exclusiones.
4. Optimizar las capacidades del cliente, abrirle vías para su desarrollo integral como ser humano.
5. Optimizar las capacidades del entrenador, convertirnos en motor de cambio, ejemplo a seguir, inspiración y apoyo.



Objetivos

Programa

Tema 1

Introducción a Elements

- Paradigma actual del fitness y soluciones disponibles.
- Mitos y realidades sobre el entrenamiento funcional.

Tema 2

Fuego

- Calentamientos dinámicos y técnicas de activación avanzadas.
- Últimas novedades en entrenamiento cardiovascular de alta intensidad. Implicaciones metabólicas y consideraciones para el diseño de programas.
- Técnicas de entrenamiento: Aplicación del Boxeo y el Kick-Boxing en el entrenamiento personal y de grupos reducidos.
- Técnicas de entrenamiento: Ejecución de los ejercicios cardiovasculares básicos (técnica de carrera, remo, bicicleta, elíptica, comba y otros ergómetros habituales en las salas de fitness).
- Nutrición Elements.
 - El control del índice glucémico.
 - La dieta proteinada como método eficaz para la pérdida de peso graso.
 - Ayudas ergogénicas en el entrenamiento de alta intensidad.

Tema 3

Aire

- Bases científicas para el entrenamiento del equilibrio y la estabilidad central.
- Core training: pautas de entrenamiento e integración por niveles de progresión.
- Técnicas de entrenamiento: Pliometría, agilidad y velocidad.
- Técnicas de entrenamiento: Control corporal y patrones básicos de movimiento con autocargas.
- Técnicas de entrenamiento: Acrobacias y movimientos gimnásticos aplicados al entrenamiento personal y al desarrollo de la salud en diferentes tipos de clientes.
- Flexibilidad dinámica.

Tema 4

Tierra

- Últimas novedades sobre el entrenamiento de fuerza: volumen, descansos, intensidades.
- Técnicas de entrenamiento: Movimientos olímpicos y sus variantes. Metodología de enseñanza y progresión.
- Técnicas de entrenamiento: Powerlifting y ejercicios Strongman.
- Técnicas de entrenamiento: Ejercicios y aplicación de materiales no convencionales.

Tema 5

Agua

- La compensación de los eslabones débiles: ejercicios y pautas de prescripción por núcleos articulares.
- Medios para acelerar la recuperación.
- Liberación miofascial.

Tema 6

El 5º elemento

- Filosofía Elements: el profesional de la salud como motor de cambio interno y externo.
- Bases para el desarrollo personal: Coaching, Bushido y Kaizen.
- Técnicas de entrenamiento: Meditación y Relajación.

Tema 7

Valoración del cliente y programación

- Valoración integrada del cliente por sistemas biológicos.
- La progresión por niveles funcionales.
- Ejemplos de entrenamientos tipo. Desarrollo de sesiones.
- Diseños de bloques de entrenamiento Elements.
- Adaptaciones y ajustes de los bloques de entrenamiento en función del cliente y de diferentes objetivos.



• Iván Gonzalo Martínez.

- Licenciado en CAFYD, Máster en Investigación (UPM), Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA), Postgrado Entrenamiento Funcional (CAECE), Postgrado Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia (UCO).
- Certified Strength and Conditioning Specialist with Distinction(CSCS*D), Exercise is Medicine Accreditation (ACSM); Especialista Certificado en Fitness Metabólico y Locomotor (AEFML), Pilates ReebokUniversity y Kettlebells WKC; Entrenador Personal Certificado (NSCA-CPT,*D, ACSM-CPT, ACE-CPT, AEF, Reebok University, FEFF,FMH); Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal, Técnico Especialista en EP (FEH); Master Trainer (APECED, Technogym,Indoor Rowing ConceptC2)
- Director Asociación Profesional Entrenamiento Personal.
- Creador y CEO Elements System™, Indoor Triathlon™ y LegendaryWarriors (Heracles, Ninja, Samurai Aleatlón).

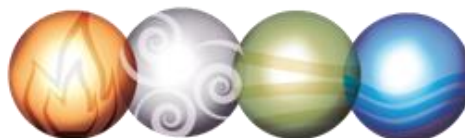
- **Felipe Mantecón**
 - Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM), Especialista Universitario en Entrenamiento Personal (UPM).
 - Entrenador Personal y Especialista en Fuerza y Acondicionamiento por la National Strength and Conditioning Association (NSCA-CPT).
 - Especialista en Metodología Elements. Especialista en Entrenamiento por Cadenas Musculares, especialista en barefoot training.

- **Miguel Gómez Alsius**
 - Máster en Técnicas de Pilates.
 - Director Técnico Palestra Madrid.
 - Máster Trainer Internacional Technogym-Wellness Institute.
 - Especialista Certificado en Metodología Elements.

- **Carlos Lopez Rallo**
 - Lic. en CAFyD por la Univ. Politecnica de Madrid
 - Graduado en Fisioterapia por la Universidad Europea de Madrid
 - Certificado en metodologia Elements
 - Entrenador superior y personal por la ENECMF

- **Sandra Antón San Atanasio.**
 - Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEMC),
 - Especialista Universitario en Entrenamiento Personal (UPM), Diplomada en Nutrición Humana y Dietética (UV), Máster de Entrenamiento y Nutrición Deportiva (UEM).
 - Entrenador Personal por la National Strength and Conditioning Association (NSCA-CPT).

- **Pablo Lorenzo Bermejo**
 - Lic. en CAFyD por la Univ. Politecnica de Madrid
 - Máster en preparación Física en Deportes Colectivos FC Barcelona/byomedicsystem.
 - Máster oficial formación del Profesorado en Educación Física para Educación Secundaria, Bachillerato y F.P.
 - Experto en Nutrición Deportiva. Nutritional Coaching. UB.





Precio

- **650 €** (595€ pago anticipado - revisar apartado formas de pago).
- PLAZAS LIMITADAS a **15 asistentes (Grupo Reducido)**.
- Incluye:
 - Documentación de los contenidos expuestos en el curso, documentación complementaria y material videográfico para complementar el proceso de certificación.
 - Convalidación de **1 crédito CEU** para cualquier certificación de la NSCA (CPT o CSCS).
 - Certificado de asistencia al curso.
 - Tutorización online durante todo el proceso de certificación y evaluación.
 - Asesoramiento personalizado para la adquisición de material y diseño de espacios de entrenamiento.



Titulación


- Si se supera la evaluación final, un certificado de **Especialista en Metodología Elements (150h)**, expedido por la Asociación Profesional de Entrenamiento Personal.
- Sólo las personas que superen la evaluación podrán tener acceso al portal online Elements y entrarán a formar parte de la red de profesionales acreditados para impartir esta metodología.
- Las personas y centros acreditados tendrán su espacio web, podrán acceder a los seminarios avanzados por elements y cursos de reciclaje, y tendrán importantes descuentos en la utilización del merchandising de la marca Elements™.

Convalidaciones



- Los especialistas certificados en metodología Elements podrán acceder a la convalidación del título oficial de **“Especialista en Entrenamiento Personal”**, expedido por la Federación Madrileña de Halterofilia.

Forma de pago y reserva de plaza



Si alguien tiene necesidades especiales de financiación, consultar de manera personal por mail.


- Se puede hacer un pago único de 595€ de forma anticipada hasta el **9 Diciembre de 2106**.
- Si no, se puede realizar un primer pago de 325€ hasta el **9 Diciembre de 2106** para reservar la plaza, un Segundo pago de 325€ de hasta el día **6 de Enero de 2017**
- Se confirmará reservada la plaza al recibir un email de confirmación tras el envío del comprobante de ingreso o transferencia bancaria a través de correo electrónico (pedro.ruiz@trinum.es)

- Datos para la realización del ingreso en efectivo o por transferencia:
 - Entidad Bancaria: Sabadell
 - Número de cuenta: **ES73 0081 0155 8000 0293 1203**
 - Destinatario: TRINUM C.B
 - Concepto: **Nombre y Apellidos, Elements Murcia**



Política de cancelación

- Con 1 mes de antelación: 100% del importe del curso.
- 1 mes-15 días: 50% del importe del curso.
- Menos de 15 días: No se admiten cancelaciones (se reservará esa cuota para otras ediciones del curso si se cubre esa plaza con otro asistente).



Evaluación


- Dado el carácter eminentemente práctico de la formación, es necesario completar el 80% de asistencia a las clases presenciales para obtener el certificado de asistencia.
- Una vez finalizadas las clases presenciales, el alumno **deberá** para completar el proceso de certificación a distancia, que consiste en:
 - Demostración teórica y práctica del dominio de los 5 componentes básicos de Elements: Fuego, Aire, Tierra, Agua y Universo
 - Demostración práctica de la aplicación de las técnicas de ejercicios básicas de cada uno de los 4 elementos, así como de sus adaptaciones a un cliente real.
 - Diseño de un bloque completo original.
 - Aplicación de un bloque prediseñado en dos clientes reales. Análisis crítico y justificado de los resultados obtenidos.
- La evaluación podrá presentarse dos veces durante este periodo. En caso de no ser superada, las siguientes evaluaciones tendrán un coste añadido de 75€ durante el año siguiente a la realización del curso de formación.



Existe a disposición de los alumnos un proceso de certificación presencial tutorizado de forma personal por uno de los integrantes del Team. Más información, certificados@elementssystem.com

Contacto

Para cualquier duda estaremos encantados de atenderle en:

<p>Email</p> 	<p>pedro.ruiz@trinum.es</p>	<p>móvil</p> 	<p>PEDRO 968926279 650178656</p>
--	---	--	--

<p>Web</p> 	<p>www.elementssystem.com</p>
--	---

<p>Nuestras Redes Sociales</p> 	<p>facebook</p> 	<p>twitter</p> <p>@elements_system</p>	<p>youtube</p> <p>elements system</p>
---	--	--	---------------------------------------

ENTIDADES Y EMPRESAS COLABORADORAS





CENTRO E INSTALACIONES

