

1. Presentación:

El mundo en el que vivimos es completamente cambiante, muchos sectores profesionales están en constante evolución y desarrollo. Uno de los principales estandartes de esta situación es el sector de la actividad física y salud.

Muchas son las capacidades que debe disponer un profesional del mismo para poder desarrollar con éxito su carrera profesional. Los gustos, hábitos y necesidades de nuestros clientes están en constante transición, por ello es de rigor el estar a la orden del día con todas las novedades relacionadas con las herramientas de trabajo para el desarrollo del mismo.

Con estas acciones formativas pretendemos poder brindar a nuestros alumnos, todas las novedades en el ámbito científico y a través de nuestra experiencia nuevas herramientas para poder afrontar con éxito las preocupaciones de los practicantes en este caso la prevención y recuperación de lesiones.

2. Distribución de contenidos:

1. Principal causas y tipologías de lesiones en el entrenamiento:

- a. Introducción
- b. Definiciones
 - i. Entrenamiento
 - ii. Funcional
- c. Biomecánica aplicada al movimiento
 - i. Momentos
 1. Brazos de palanca
 2. Cargas inerciales
 - ii. Fuerza de reacción contra el suelo
 - iii. Libertad de movimiento: cadenas cinéticas
- d. Ejercicio Vs movimiento

2. Tejido conectivo: el concepto fascia:

- a. Análisis y valoración
 - i. Tests y pruebas

Herramientas para la prevención y recuperación de lesiones en el entrenamiento

- b. Aplicaciones prácticas
 - i. Herramientas disponibles en el mercado
- c. Actualizaciones y artículos publicados hasta la fecha.

3. Estructuras corporales:

- a. Tests y valoración pie y tobillo
 - i. Principales patologías relacionadas con la actividad física.
 - ii. Herramientas de valoración y prescripción del entrenamiento.
 - iii. Estudios científicos
- b. Tests y valoración región lumbopélvica:
 - i. Principales patologías relacionadas con la actividad física.
 - ii. Herramientas de valoración y prescripción del entrenamiento.
 - iii. Estudios científicos
- c. Tests y valoración cintura escapular y cuello:
 - i. Principales patologías relacionadas con la actividad física.
 - ii. Herramientas de valoración y prescripción del entrenamiento.
 - iii. Estudios científicos

4. Planificación del entrenamiento:

- a. Análisis del movimiento y carrera
- b. Medios de valoración
- c. Herramientas para la mejora del rendimiento

4. Docentes:

En colaboración con



NSCA CEU
APPROVED

- **César Luis Collazo García col. 54093:**

- ✓ Licenciado en Ciencias de la actividad física y deporte (INEF Galicia), Master en alto rendimiento deportivo (COE).
- ✓ Entrenador personal certificado por la National Strength and Condition Association (NSCA-CPT), Entrenador personal certificado American college and sports medicine (ACSM-CPT) Master Trainer Entrenamadrid.

- **Bruno Suárez Luginick col. 54025:**

- ✓ Licenciado en Ciencias de la actividad física y deporte (UVIGO). Doctorando en Ciencias de la actividad física y deporte (UPM), Master gestión y dirección instalaciones deportivas, Postgrado universitario entrenamiento personal (UPM), Master universitario en docencia universitaria (UAH).
- ✓ Entrenador personal y especialista en fuerza y acondicionamiento físico con distinción por la National Strength and Condition Association (NSCA-CPT*D y CSCS*D). Entrenador personal certificado por la American College and Sports Medicine (ACSM-CPT). Master Trainer en Wellness institute Technogym y Master Trainer en Entrenamadrid.

5. Precios

Precio Base	69€
Plazo de inscripción reducido antes 22/05	59€
*Colegiados COPLEF (20% de descuento)	
Trabajadores Virgin Active (25% de descuento)	

Herramientas para la prevención y recuperación de lesiones en el entrenamiento
**Para poder beneficiarse de este descuento será imprescindible presentar certificado expedido por el COPLEF de Madrid, dicho certificado deberá ser solicitado a la Secretaría del COPLEF.*

6. Procedimiento de inscripción

1. Para formalizar la inscripción en el curso deberá enviar la siguiente información a través de nuestro email: entrenamadrid@entrenamadrid.es

- ✓ Nombre:
- ✓ Apellidos:
- ✓ DNI:
- ✓ Justificante de pago

2. El pago deberá realizarse a través de ingreso/transferencia bancaria en la siguiente cuenta:

Entidad: Banco Santander

CC: 0049 3000 69 2794800879

Titular: Entenamadrid

Concepto: Nombre + Apellidos+ HPL Mayo 2015

*(*Deberá enviar un justificante de pago a entrenamadrid@entrenamadrid.es para dejar reservada la plaza)*

Observaciones

Al final del curso se hará entregará toda la documentación utilizada durante la formación y el diploma de asistencia al mismo.

Así mismo todos aquellos que sean certificados NSCA podrán solicitar CEU para el proceso de recertificación.

7. Localización:

En colaboración con



NSCA CEU
APPROVED

Herramientas para la prevención y recuperación de lesiones en el entrenamiento

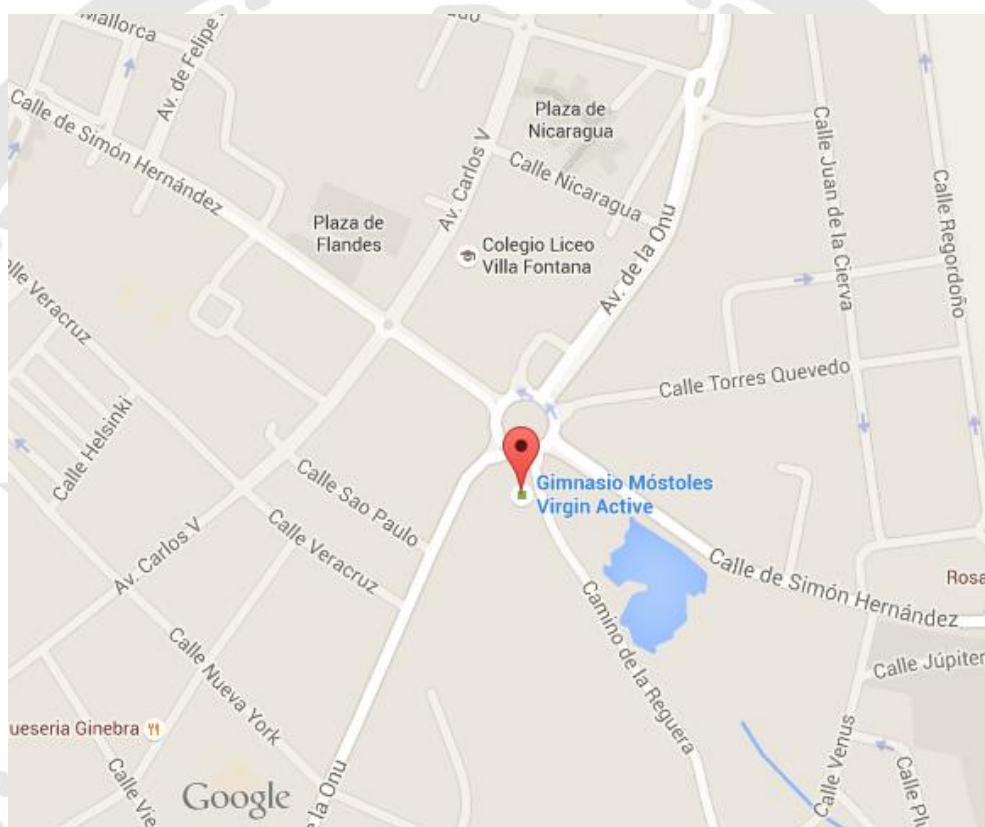
Centro Deportivo Virgin Active Health Club (Móstoles)

Parking: Gratuito máximo 3 horas

Transporte público:

Autobús interurbano: 521, 523, 526 y 527

Metro: Pradillo (15 min andando)



En colaboración con



NSCA CEU
APPROVED