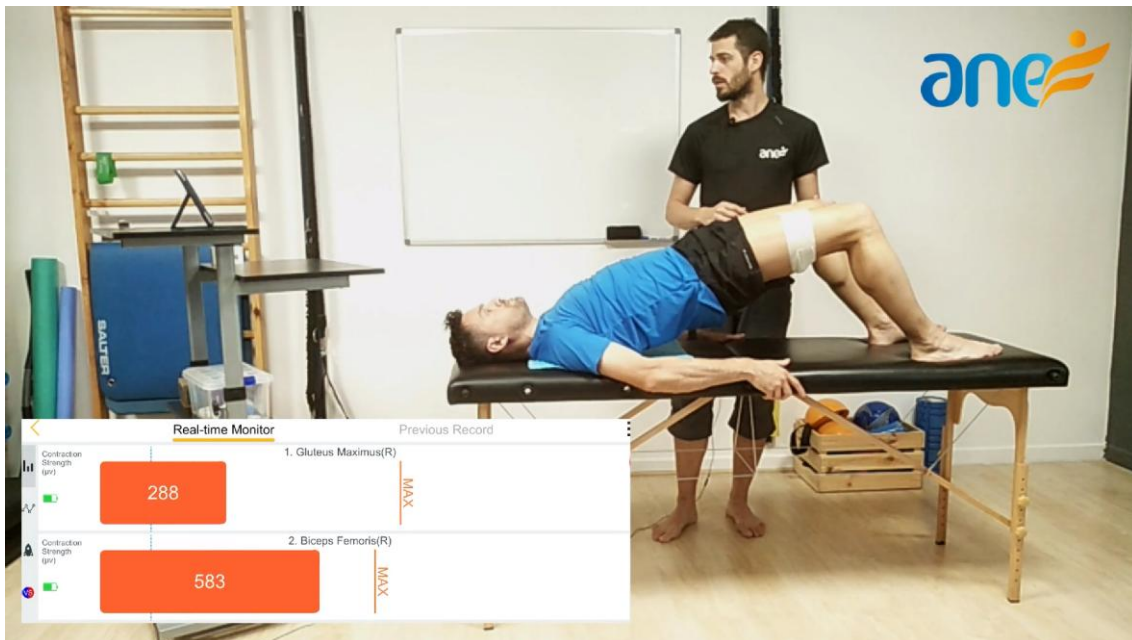


OBJETIVO

En el contexto de la salud, el trabajo del entrenador personal a la hora realizar un programa de ejercicio físico es tomar las decisiones más adecuadas para el entrenado/a. Para ello y para individualizar la selección de ejercicios de dicho programa, la herramienta fundamental es la valoración de cada núcleo articular para detectar posibles alteraciones en el movimiento y así poder ajustar las tareas más adecuadas.

El trabajo del entrenador personal no se mide por la cantidad de ejercicios que conoce, sino por la capacidad para individualizar cada uno de ellos, modificando el contexto en el que se realiza utilizando materiales disponibles (suelo, máquinas, resistencia manual, peso libre, TRX, goma, bosu, etc) y la posición articular para facilitar o dificultar la activación muscular. Así y solo así, es cuando podemos ajustar de manera individualizar cualquier movimiento según las alteraciones y/o características individuales del entrenado/a.

En este curso adquirirás los conocimientos básicos para la readaptación deportiva.



REQUISITOS

¡ATENCIÓN! Curso con REQUISITOS DE ACCESO. Este curso teórico-práctico va dirigido a Entrenadores Personales y profesionales de la actividad física y la salud. Es necesario haber cursado "[Entrenador Personal Nivel I](#)" y recomendable el curso de "[Entrenador Personal Nivel II](#)" o cursarlo en paralelo para acceder a él, o bien solicitar una prueba de nivel gratuita en la escuela.



ENTRENADOR PERSONAL:

Especialización en Prescripción de Ejercicios, Valoración e Intervención Funcional

CONTENIDOS DEL CURSO

Presentación y bases de la intervención funcional

Bases anatomía estructural y funcional.

Mecanismos lesionales no traumáticos. Disfunciones musculares y alteraciones el movimiento. Alteración de los patrones funcionales.

Protocolo de intervención funcional: Valoración - Identificación - Corrección.

Las cadenas musculares. Cadena cinética abierta y cerrada. Patrones de movimiento.

Medidas preventivas. Movilidad y fuerza

Conceptualización de la movilidad articular. Anatomía básica de los elementos articulares

Conceptualización del entrenamiento de fuerza.

Métodos de intervención para la restitución de la movilidad y la salud articular.

Métodos para la mejora de la amplitud de movimiento. Fuerza, estiramientos, amplitud de movimiento pasivo y activo, tipos de estiramientos.

Complejo lumbopélvico (CPL)

Core. Anatomía estructural y funcionalidad. Evaluación.

Cadera. Anatomía estructural y funcionalidad. Evaluación.

Cadera y Core. Intervención funcional.

Hemisferio inferior (H.I)

Complejo Pie-Tobillo. Anatomía estructural e intervención funcional.

Rodilla. Anatomía estructural y funcionalidad. Evaluación.

Hemisferio superior (H.S)

Columna torácica y cervical. Anatomía estructural e intervención funcional.

Cintura escápulo-humeral. Anatomía estructural y funcionalidad. Evaluación.

Columna torácico-cervical y cintura escapulo-humeral. Intervención funcional

Llevando la funcionalidad a la práctica

Análisis y progresión de ejercicios. Bases de empleo de software de análisis biomecánico



ENTRENADOR PERSONAL: Especialización en Prescripción de Ejercicios, Valoración e Intervención Funcional

Prescripción y programación de ejercicios. Dosis, intensidades, volumen, etc

CALENDARIO

Se trata de un curso de 150 horas (75 horas presenciales + 75 horas de autoaprendizaje) que se cursa un día a la semana durante cinco horas

Entre semana: Del 14 de Octubre hasta el 28 de Enero

- Miércoles de 9:00 a 14:00 h. o
- Miércoles de 15:00 a 20:00 h.

PRECIO DEL CURSO

El precio del curso es de 1.190€, pero puedes beneficiarte de promociones especiales en función del momento en que te inscribes y de la forma de pago que elijas.

En el precio, elijas la forma de pago que elijas, siempre está incluido: acceso al campus online como soporte adicional, todo el material académico, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma.

Consulta condiciones aún mejores si te inscribes a una Doble Titulación o Pack Formativo

SI TE MATRICULAS ANTES DEL 30 DE SEPTIEMBRE

- 40% de descuento si pagas al contado. Un único pago de 714€.
- 35% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. El importe que acabas pagando es de 773,50€.

ERES AUTÓNOMO, AFECTADO POR ERTE O ESTÁS DESEMPLEADO

SI TE MATRICULAS ANTES DEL 30 DE SEPTIEMBRE

- 50% de descuento si pagas al contado. Un único pago de 595€.
- 45% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. El importe que acabas pagando es de 654,50€.



ENTRENADOR PERSONAL:

Especialización en Prescripción de Ejercicios, Valoración e Intervención Funcional

PAGO FRACCIONADO EN CUOTAS

Nunca se aplican intereses por pago fraccionado, ya que es la propia escuela quien financia el curso como facilidad de forma de pago. Por eso no es necesario aportar ningún tipo de documentación (ni nóminas, avales o contratos)

Este importe lo podemos fraccionar en cuotas mensuales desde el momento de la inscripción hasta el mes de septiembre.

MÁS VENTAJAS

DOBLES TITULACIONES Y PACKS FORMATIVOS

Si quieres ampliar tu formación y tener **más ventajas tanto a nivel académico como de condiciones económicas**, puedes inscribirte a una **Doble Titulación o Pack Formativo**. Te proponemos varias configuraciones pero también las podemos diseñar a tu medida:

- **Dobles Titulaciones** [MAS INFO](#)
- **Packs Formativos** [MÁS INFO](#)

Además de promociones especiales, tendrás de forma gratuita:

- Una Certificación de Especialización del **IICEFS** a escoger entre los que se programen durante el curso 2020-2021
- El Curso de Primeros Auxilios.



ENTRENADOR PERSONAL:

Especialización en Prescripción de Ejercicios, Valoración e Intervención Funcional

CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:
Dirección:
CP:
Población:
Telf.:
E-mail:
Nº DNI.
Fecha de nacimiento:
Nombre del Curso:
Horario:
Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI que tendrías que traernos antes del primer día de clase y así aprovechas para firmar tu hoja de matrícula.

MÉTODOS DE PAGO:

Formas de pago al contado o pago en cuotas: tienes tres formas para realizar el pago

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en cuenta mensualmente el importe de las cuotas en el número de cuenta que nos facilites
- Transferencia bancaria

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230

Beneficiario: Formación Profesional del Deporte y la Salud, sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + el nombre del curso.