

ARNOLD INTERNATIONAL HEALTH & SHAPE EDUCATION



REANIMACIÓN CARDIO - PULMONAR BÁSICA Y DESA

Ponente: Prof. Guillermo Morán Fernández

- Técnico en Emergencias en SAMUR Madrid
- Instructor de Soporte Vital Básico

45 min. Seminario.
45 min. Workshop.

Descripción: Cómo actuar ante una parada cardíaca en el ámbito deportivo. Haremos que tus manos sean capaces de salvar una vida.



EL ARTE DE POSAR

Ponente: Prof. Jose Ramos

- Miembro ejecutivo de la I.F.B.B. (International Federation of Bodybuilding and Fitness)
- Presidente de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness, F.E.F.F.
- Juez Internacional de la I.F.B.B. (A)
- Juez de la Professional Division I.F.B.B.-PRO LEAGUE

1 h. Seminario.

Descripción: La pose es el ejercicio obligatorio, con el que los atletas muestran mediante las comparaciones su desarrollo y profundidad muscular, proporción, simetría, definición, vascularización y uso del espacio. Por lo tanto las poses obligatorias, como la rutina de poses libres, necesitan de preparación exhaustiva como de un trabajo específico. Que en este taller, tratamos de explicar en profundidad.



WORK SHOP

Ponente: Alfonso Gómez Plaza

- Director Deportivo de la F.E.F.F.
- Juez Internacional I.F.B.B.
- Juez Profesional I.F.B.B.
- Campeón de Europa
- Ex-Culturista Profesional

1 h. Workshop.

Descripción: La pose es el ejercicio obligatorio, con el que los atletas muestran mediante las comparaciones su desarrollo y profundidad muscular, proporción, simetría, definición, vascularización y uso del espacio. Por lo tanto las poses obligatorias, como la rutina de poses libres, necesitan de preparación exhaustiva como de un trabajo específico. Que en este taller, tratamos de explicar en profundidad.



ENTRENANDO DE FORMA SEGURA

Ponente: Prof. Ana Martín Paniagua

- Fisioterapeuta
- Especialista en fisioterapia deportiva

45 min. Seminario.

Descripción: Aprender a minimizar los riesgos de lesión en el entrenamiento.



SUPERCOMPENSACIÓN DE GLUCOGENO EN LA COMPETICIÓN

Ponente: Prof. José María García

- Vicepresidente Federación Española Fisicoculturismo Fitness y Presidente de la Federación Andaluza Fisicoculturismo Fitness
- Director de AFD Multisports Academy
- Ponente en Congresos y Conferencias
- Juez Internacional I.F.B.B (2003) Juez Nacional (2000) Juez Regional (1995)

1 h. Seminario.

Descripción: El aumento considerable del glucógeno tras una etapa previa de depleción, ha sido y es usada en la competición de todas las modalidades del fitness y culturismo como herramienta que optimiza la imagen muscular que quiere ofrecerse, sin embargo hay que entender los procesos que pueden interferir o inhabilitar esta posibilidad.



BIKINI, WELLNESS & BODYFITNESS: ¿CÓMO MEJORAR TU PRESENCIA EN EL ESCENARIO?

Ponente: Prof. Jose Ramos

- Miembro ejecutivo de la I.F.B.B. (International Federation of Bodybuilding and Fitness)
- Presidente de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness, F.E.F.F.
- Juez Internacional de la I.F.B.B. (A)
- Juez de la Professional Division I.F.B.B.-PRO LEAGUE

1 h. Seminario.

Descripción: ¿No sabes cómo mejorar tus clasificaciones, a pesar de tus esfuerzos en el gimnasio? ¿Por qué algunas atletas triunfan competición tras competición, mientras otras no consiguen captar la atención de los jueces?



WORK SHOP

Ponente: Natalia Nazarenko

- Campeona del Mundo & Europa de Fitness
- I.F.B.B. Stage oficial
- I.F.B.B. Academy presenter



Ponente: Yelitzza Rivero

- Curso de maquillaje y caracterización 2013-2014, escuela de maquillaje Montserrat Fajardo
- Actualmente trabaja en campeonatos nacionales y regionales de la I.F.B.B



Ponente: Patricia Bordó

- Máster en gestión de dirección de Marketing Global y nuevos mercados
- Curso de Jueza Regional & Preparación Fisicoculturismo I

1 h. Workshop.

Descripción: La presencia y la actitud en el escenario son tan importantes como tu puesta en forma y tu dedicación. Descubre cómo puedes mejorar tus resultados, conociendo tus puntos débiles y cómo superarlos.



APORTACIONES DE LA CIRUGÍA ESTÉTICA AL MUNDO DEL DEPORTE SEMINARIO

Ponente: Dr. Francisco Abril

- Cirujano plástico
- Secretario de la comisión médica de la I.F.B.B. (International Federation of Bodybuilding and Fitness)

45 min. Seminario.

Descripción: Se tratarán las posibilidades de la cirugía plástica en el entorno del fitness para la mejora del equilibrio, armonía y estética.



LO QUE NOS DICE LA GENÉTICA SOBRE LAS PRÁCTICAS EFICIENTES Y SALUDABLES EN ENTRENAMIENTOS DE FUERZA

Ponente: Dr. Carlos de Teresa Galván

- Licenciado en Medicina y Cirugía, 1983, Universidad de Granada
- Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte Ministerio de Educación y Cultura (2000).
- Especialista en Medicina del Deporte Brasil (1998)
- Miembro de la comisión Nacional de Medicina de la educación Física y el Deporte del Ministerio de Sanidad y Consumo desde 2004-2006

45 min. Seminario.

Descripción: Veremos la relación directa entre determinadas variantes genéticas y la eficiencia con la que realizamos varios de los procesos bioquímicos claves, así como aspectos como la capacidad de hipertrofia muscular, la absorción de micronutrientes, los procesos inflamatorios acontecidos durante la práctica deportiva, etc...



KINESIOTERAPIA EN LESIONES AGUDAS

Ponente: Prof. Ana Martín Paniagua

- Fisioterapeuta
- Especialista en fisioterapia deportiva

45 min. Seminario.
45 min. Workshop.

Descripción: Aplicación de la Kinesio-Tape en lesiones aguda.



PRIMERAS RESPUESTAS ANTE UNA EMERGENCIA SANITARIA EN CENTROS FITNESS

Ponente: Prof. Guillermo Morán Fernández

- Técnico en Emergencias en SAMUR Madrid
- Instructor de Soporte Vital Básico

45 min. Seminario.
45 min. Workshop.

Descripción: Cómo actuar ante una urgencia o emergencia sanitaria en centros deportivos.



GESTIÓN DEL HIIT, DEL "CARDIO" A LA ALTA INTENSIDAD

Ponente: Prof. Iván Gonzalo Martínez

- Licenciado en CAFYD, Máster en Investigación (UPM)
- Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA).
- Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal
- Creador y CEO de Elements System™, Indoor Triathlon™ y Heracles.

1 h. Seminario.

Descripción: La intensidad como pieza clave del entrenamiento. Zonas de entrenamiento: más allá del cardio continuo e intervalos de Alta Intensidad: Tipos, Efectos y Ejemplos de Aplicación.



BIOMECANICAS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LA MUSCULACIÓN

Ponente: Prof. Mauricio de Arruda

- Profesor de Kinesiología y Biomecánica aplicada a la Musculación en cursos de graduación y posgrado en Brasil y varios países.
- Autor de 7 libros en el área de Kinesiología y Biomecánica aplicada a la Musculación.
- Director del Departamento de Educación e investigación de la I.F.B.B.
- Presidente de la Confederación Brasileña de Musculación, Fisicoculturismo y Fitness.

1 h. Seminario.

Descripción: Se tratarán las principales variables biomecánicas que afectan positiva y negativamente la intensidad y el riesgo de lesión en los entrenamientos de fuerza en la musculación.



KETTLEBELLS

Ponente: Prof. Iván Gonzalo Martínez

- Licenciado en CAFYD, Máster en Investigación (UPM)
- Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA).
- Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal
- Creador y CEO de Elements System™, Indoor Triathlon™ y Heracles.

1 h. Seminario.

Descripción: Efectos del entrenamiento con kettlebells sobre la fuerza y el rendimiento. Las kettlebells como herramienta para el desarrollo de la resistencia. Bases biomecánicas y técnicas del swing con kettlebells. Consideraciones para el entrenamiento con kettlebells de manera segura.