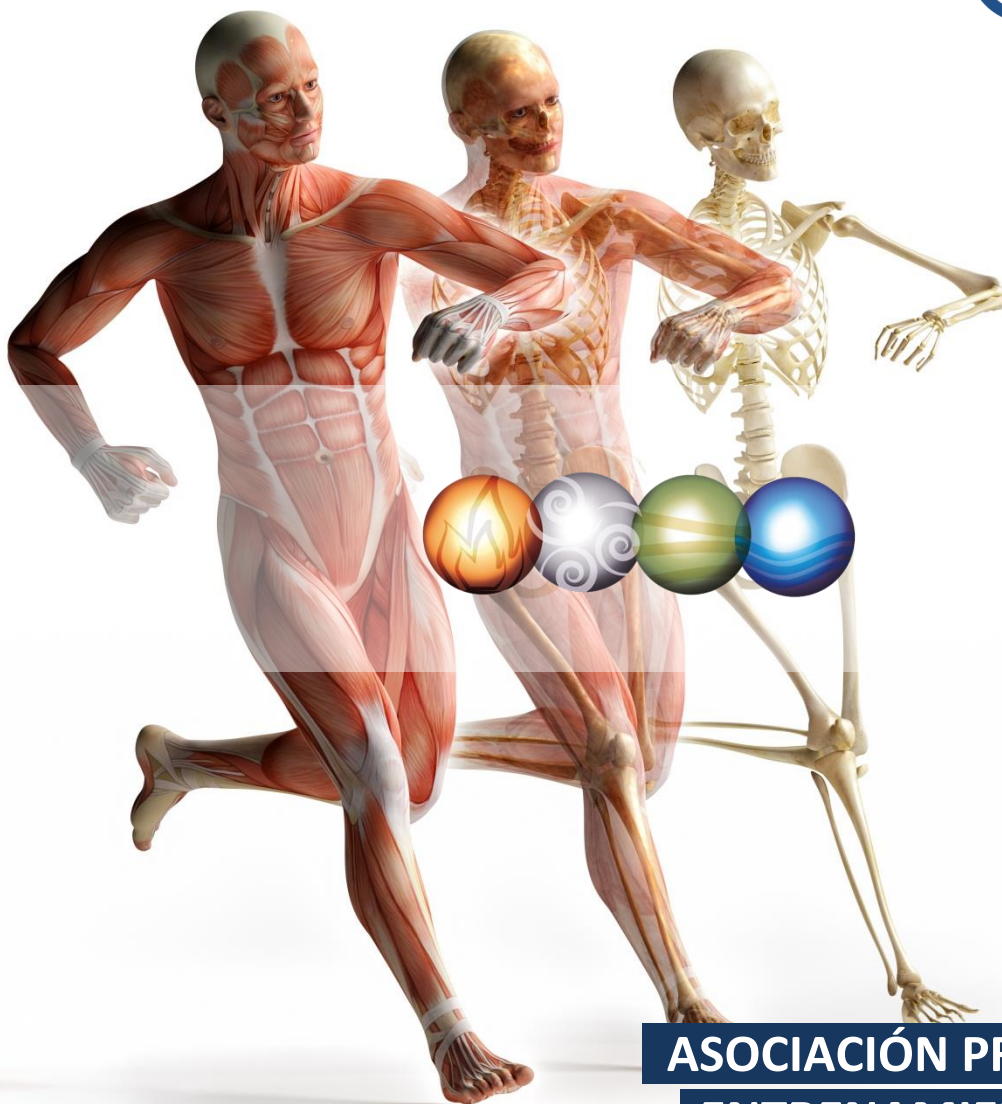


elements

agua

ANÁLISIS DEL TEJIDO CONJUNTIVO:
DE LAS CADENAS MUSCULARES
AL MOVIMIENTO

life
360°



FW
Fisioespaña
Wellness



**ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE
ENTRENAMIENTO PERSONAL**

Fechas: 15 - 16 de Noviembre de 2014
360Life, C/ Modesto Lafuente 49, Madrid,
Madrid. 28003.



www.elementssystem.com



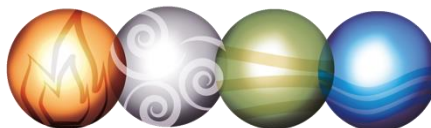
PRESENTACIÓN

La metodología Elements™ sigue progresando. Originado gracias a nuestro afán de actualización continua e integración de todas aquellas técnicas de demostrada valía y aplicación práctica, nace este seminario avanzado que pretende ahondar en aquellas técnicas que nos permiten recuperar el equilibrio neurofisiológico y biomecánico.

La aplicación de técnicas complejas en situaciones de fatiga y alta intensidad propias de Elements™, el ritmo de vida cargado de estrés, la continua asunción de posiciones poco ergonómicas, y un largo etcétera, siempre terminan derivando en que, más temprano que tarde, necesitemos utilizar un sistema eficiente capaz de ayudarnos en la asimilación del entrenamiento y la prevención de lesiones. Ese precisamente es el objetivo principal del Elemento Agua en nuestra metodología.

Tenemos el orgullo de presentar un seminario avanzado de reequilibración tónico-postural, donde partiremos del análisis de un tejido que cada vez cobra mayor importancia en la labor de entrenadores y recuperados: las fascias y los tejidos conectivos. Una auténtica oportunidad para adquirir las nociones que un entrenador puede aplicar de esta avanzada herramienta de valoración, con la finalidad de personalizar y ajustar sus sesiones en base a la tipología de cada cliente.

Para ello, contamos con una de las profesionales de mayor prestigio en nuestro sector, que ha desarrollado en los últimos años una importante labor práctica y docente sobre diferentes métodos basados en el movimiento y las cadenas musculares, tanto desde el punto de vista del entrenamiento como desde la fisioterapia, que ha sabido integrar dentro de un trabajo pionero en nuestro país, uniendo los principios de la metodología Elements™ con otras novedosas técnicas de recuperación y tratamiento.



ELEMENTS™ | LIFE IS MOVEMENT, LOVE ELEMENTS



LUGAR DE CELEBRACIÓN:

CENTRO: 360Life,
C/ Modesto Lafuente 49, Madrid
Madrid, 28000

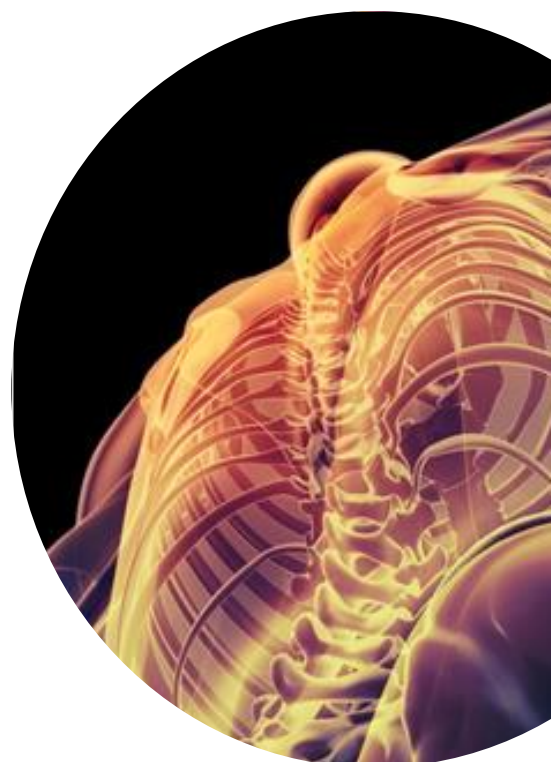
FECHAS:

15-16 de Noviembre de 2014

HORARIOS:

Sábado 15 Noviembre: 09.00h a 14.00h y de 16.00h a 20.30h.

Domingo 16 Noviembre: 09.00h a 14.00h y 15:00h a 19:30h.



OBJETIVOS DEL CURSO:

1. Adquirir unas nociones de base biomecánicas sobre cómo hacen funcionar al cuerpo las cadenas musculares y articulares.
2. Comprender los problemas que los excesos y defectos de la actividad de las cadenas musculares y articulares pueden ocasionar en la estática postural.
3. Introducir las bases de las estrategias de entrenamiento adecuadas al cliente concreto y la alteración biomecánica que éste presente.
4. Entender de una manera más global las alteraciones que se producen en el movimiento y la postura a través del propio trabajo corporal.

PROGRAMA

1. **Histología y comportamiento del tejido conjuntivo.**
2. **Cómo actuamos sobre el tejido conjuntivo:**
 - **Materiales y herramientas disponibles.**
 - **Métodos y sistemas de liberación.**



3. Métodos de valoración postural y de calidad de movimiento.

- Valoración postural con distintos métodos.
- Análisis de lo encontrado.
- Aplicación de estrategias y ejercicios aplicados en función de la valoración

4. Tipologías corporales basadas en cadenas musculares.

- Identificación de las huellas más importantes correspondientes a cada cadena.
- Elementos importantes o precauciones a tener en cuenta en cada cadena, pivots primarios.
- Lesiones más características de cada cadena. Biomecánica lesional.
- Ejercicios de reequilibración globales. Circuito de Cadenas
- Ejercicios específicos por cadenas
- Rutinas de liberación miofascial por cadenas.

5. Autocuidados.

DOCENTES

- **Beatriz del Valle Millán.**
 - Diplomada en Fisioterapia.
 - Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
 - Especialista Universitario en Entrenamiento Personal (UPM).
 - Máster en Osteopatía, Especialista en Terapia Miofascial.
 - Entrenadora personal Certificada (NSCA-CPT).
 - Especialista Certificada en Metodología Elements.
- **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.



PRECIO

- **250€.** (Fecha máxima de ingreso: 12 de noviembre).
- **PLAZAS LIMITADAS a 25 asistentes.**
- **Incluye:**
 - Documentación con los apuntes impartidos durante las sesiones.
 - Comida saludable durante la jornada del sábado y del domingo.
 - Certificado de asistencia y aprovechamiento del curso.
 - Convalidación de 2 créditos de formación continua para la certificación Elements.

FORMA DE PAGO Y RESERVA PLAZA

- Pago único: 250€.
- Posibilidad de pago fraccionado: Consultar la posibilidad de pago fraccionado.
- Se confirmará la reserva de plaza al recibir comprobante del ingreso de transferencia bancaria a través de correo electrónico (Info@elementssystem.com).
- Datos para la realización del ingreso en efectivo o por transferencia:
 - Entidad Bancaria: Bankia.
 - Número de cuenta: 2038 1079 01 6000524296
 - Destinatario: APEP.
 - Concepto: Cadenas Musculares Elements.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN








- Con 1 mes de antelación: 100% del importe abonado.
- 1 mes-15 días: 50% del importe abonado.
- Menos de 1 semana: No se admiten cancelaciones (se intentará reservar esa cuota para otras ediciones del curso).

EVALUACIÓN

- Completar el 100% de la asistencia a las actividades formativas propuestas.
- Participar de forma activa en las prácticas desarrolladas durante el curso.



CONTACTO

Email		info@elementssystem.com
Web		www.elementssystem.com
Móvil		Elements: 620 11 83 80
facebook		/facebook/elements
twitter		/twitter/@elements_system
youtube		/youtube/elements system
linkedin		/linkedin/IvánGonzaloMartínez



"Muchas gracias por vuestra atención, un saludo, os esperamos"



COLABORADORES

ANÁLISIS DEL TEJIDO CONJUNTIVO:
DE LAS CADENAS MUSCULARES AL MOVIMIENTO

