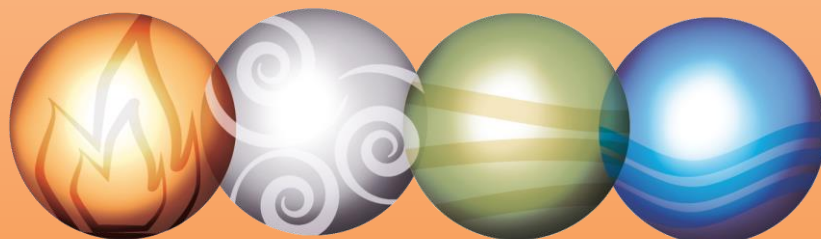




ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE ENTRENAMIENTO PERSONAL



# ELEMENTS™ INTRODUCTION



02 de Noviembre de 2013  
Piscines Picornell, Barcelona

[www.elementssystem.com](http://www.elementssystem.com)





## 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, calentamientos dinámicos activos, cross training, etc.

Finalmente, Elements plantea una forma de organizar los entrenamientos estructurada de forma flexible, pero al mismo tiempo concisa, con infinita variedad de sesiones, y capaz de ser adaptada rápidamente a multitud de clientes tanto en sesiones individuales como en grupos reducidos.

**CONCIENCIA + EXPERIENCIA + CIENCIA**



## CURSO DE ELEMENTS™ INTRODUCTION



### LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Pisicnes Picornell  
Av. de l'Estadi 30-38  
08038 Barcelona

### FECHAS:

02 de Noviembre de 2013

De 9h a 14h y de 15h a 20h

### PROGRAMA:

**Introducción a Elements.** Paradigma actual del fitness y soluciones disponibles.

**Fuego.** Calentamientos dinámicos y técnicas de activación avanzadas, HIIT Training (con masterclass de su aplicación al ciclismo indoor).

**Aire.** Core training (con masterclass de iniciación a las técnicas hipopresivas); Control corporal y patrones básicos de movimiento con autocargas; Flexibilidad dinámica.

**Tierra.** Movimientos olímpicos, kettlebells, técnicas no convencionales de entrenamiento con cargas.

**Agua.** La compensación de los eslabones débiles: ejercicios y pautas de prescripción por núcleos articulares.



## DOCENTES:

### Iván Gonzalo Martínez



- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Máster en Investigación (UPM), Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA).
- Entrenador Personal y Especialista en Fuerza y Acondicionamiento con Distinción por la National Strength and Conditioning Association (NSCA-CPT,\*D y CSCS,\*D), Entrenador Personal certificado (ACE-CPT, ACSM-CPT, RU-CPT, EPA FEFF, EP AEF, FEH).

Especialista Certificado en Fitness Metabólico y Locomotor, Entrenador Nacional de Musculación y Físico-Culturismo, Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal, Máster Personal Trainer APECED, Máster Trainer Wellness Institute Technogym.

- Director Asociación Profesional de Entrenamiento Personal.
- Creador de la metodología Elements™.

## PRECIO:

- **155 €.**
- **PLAZAS LIMITADAS a 20 asistentes.**
- **Incluye:**
  - Documentación de los contenidos expuestos en el curso.
  - Certificado de asistencia al curso expedido por la Asociación Profesional de Entrenamiento Personal.
  - Menú en el restaurante del centro deportivo el día de la formación

## CONVALIDACIONES:

Los asistentes tendrán un descuento de 50€ en el precio del curso de certificación oficial Elements™.



## FORMA DE PAGO Y RESERVA DE PLAZA

- Se confirmará reservada la 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: La Caixa
  - Número de cuenta: 2100 1077 09 0200118980
  - Destinatario: Brisport
  - Concepto: Nombre y Apellidos, Elements introduction

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- Con 1 mes de antelación: 100% del importe abonado.
- 1 mes-15 días: 50% del importe abonado.
- Menos de 15 días: No se admiten cancelaciones (se devolverá la cuota si la plaza reservada es cubierta por otra persona).



# CURSO DE ELEMENTS™ INTRODUCTION



## CONTACTO

Para cualquier duda, estaremos encantados de atenderle en:

[www.elementssystem.com](http://www.elementssystem.com)

**Contacto para más información:**

[info@brisport.com](mailto:info@brisport.com)

**675751036**

**Organizado por:**



**Entidades y empresas colaboradoras:**



**POLITÉCNICA**