



# CURSO ENTRENAMIENTO Y SALUD EN LA MUJER

*““ El curso más completo para cuidar, entender y optimizar la salud femenina”*

# **1ª EDICIÓN**

## **EXCLUSIVA EN DIRECTO**

### **FECHAS Y HORARIOS**

**JUEVES 13 MAYO: 17:00H A 19:00H**

**VIERNES 14 MAYO: 17:00H A 19:00H**

**SÁBADO 15 MAYO: 10:00 A 13:00H Y 17:00H A 19:00H**

**DOMINGO 16 MAYO: 10:00H A 13:00H**

**¡NO ES OBLIGATORIA LA ASISTENCIA EN EL  
DIRECTO!**

**PODRÁS ACCEDER A TODO EL CONTENIDO  
DURANTE 1 AÑO**

# ¿En que consiste el curso de Entrenamiento y salud en la mujer?

## **Contenido del curso:**



6 Temas para tratar la salud femenina de manera integral y poder dar un servicio 5 estrellas a todas tus clientas. Podrás verlo cuando y donde quieras



## **Material:**

Tendrás acceso a todas las presentaciones de los 6 módulos. Bibliografía, casos prácticos y casos clínicos que te ayudarán a poner en práctica lo aprendido



## **Videos:**

Acceso a todo el contenido durante un año a través del área Alumno



## **Certificado:**

Certificado expedido por APEP cuando se completa la formación



## **Preguntas respuestas:**

Sesión en directo con todos los profesores para preguntar lo que necesites



*Ainhoa  
Velasco*

Entrenamiento del suelo pélvico  
como trabajo preventivo



*Iván  
Gonzalo*

*Eslabones débiles en la mujer*



*Susana  
Moral*

*Sistema hormonal femenino,,  
entrenamiento y nutrición*



*Irene  
Fernández*

*Embarazo y postparto  
Menopausia y entrenamiento*



*Alberto  
Bataller*

*Entrenamiento de fuerza  
Ciclo menstrual y entrenamiento*



*Ángel  
Moreno*

*El glúteo: como sacarle el  
máximo partido*

# *¿Qué me va a aportar este curso?*

Siendo Elements una metodología integradora, hemos sacado una formación que completará tu conocimiento en el entrenamiento específico de la mujer en sus diferentes etapas vitales, cubriendo de manera más óptima las diferentes necesidades que aparecen según la etapa vital en la que se encuentran.

Tratamos 6 temas relevantes que nos encontramos constantemente entre nuestras clientas. El cuidado y fortalecimiento del suelo pélvico, entender el sistema hormonal femenino y lograr equilibrarlo a través del entrenamiento y la nutrición, adaptar el entrenamiento de fuerza y resistencia al ciclo menstrual, aprender a adaptar el entrenamiento en las diferentes fases de un embarazo y en el postparto, gestionar el entrenamiento en la menopausia, optimizar el entrenamiento de glúteo de forma correcta y tratar los eslabones débiles específicos en la mujer.

Tienes un año para disfrutar de todo el contenido y poco a poco trabajarlo. Está lleno de píldoras que podrás aplicar desde el primer momento.

Si eres entrenador certificado Elements en exclusiva en el curso de ENTRENAMIENTO Y SALUD EN LA MUJER encontrarás todo lo que necesitas para optimizar la salud y resultado de tus clientas. Completa tu formación y sigue siendo un auténtico element@.



Adquiere InnerWOMEN

<https://elementssystem.com/inner-women>

Precio formación: ~~247€~~

Precio 1ª Edición: 177€

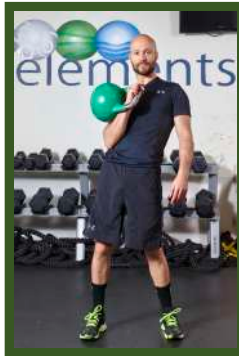
**ABRIMOS INSCRIPCIONES EL 12 abril**

**¡NO TE QUEDES SIN TU PLAZA!**





*¿Quieres saber más del contenido  
del curso de ENTRENAMIENTO Y  
SALUD EN LA MUJER?*



# *Iván Gonzalo*

- Eslabones débiles en la mujer: la rodilla
- El cuidado de la rodilla en la mujer activa: propuesta de ejercicios
- Caso práctico: ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR INTEGRADO EN LA MUJER





# Irene Fernández



- Embarazo y ejercicio físico
- Postparto y lactancia: ejercicio y pautas nutricionales
- Menopausia: ejercicio y nutrición
- Caso práctico: ENTRENAMIENTO EN EL EMBARAZO POR TRIMESTRES





# Susana Moral

- Entendiendo el ciclo menstrual
- Hormonas sexuales femeninas y entrenamiento
- Nutrición y salud femenina
- Metabolismo y pérdida de peso en la mujer
- Caso práctico: NUTRICIÓN Y EJERCICIO PARA LA PÉRDIDA DE PESO EN LA MUJER.
- ESTRATEGIAS PARA REGULAR EL SÍNDROME PREMENSTRUAL





# Ángel Moreno

- Claves para entrenar el glúteo
- Entrenamiento de glúteo= entrenamiento de fuerza = salud
- Genética y glúteo
- Como mejorar tu programa de entrenamiento de glúteo
- Ejecución técnica y práctica
- Caso práctico: ENTRENAMIENTO DEL GLÚTEO





# Alberto Bataller

- Beneficios del entrenamiento de fuerza en la mujer
- La fuerza en la mujer, adaptaciones necesarias
- Ciclo menstrual y fuerza
- Protocolos de entrenamiento
- Caso práctico: PROGRAMACIÓN DE FUERZA Y RESISTENCIA en la mujer





# Ainhoa Velasco

- Que es el suelo pélvico:  
anatomía CALP
- Patología y sintomatología
- Como entrenamos el CALP
- Caso práctico:  
PROGRAMACIÓN DE SUELO  
PÉLVICO COMO TRABAJO  
PREVENTIVO EN LA MUJER

