

**MAT JUMPSTART
TRUNK & SPINE
Junio 2014**

MAT Jumpstart Trunk & Spine

DOMINA LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS PARA DETECTAR Y CORREGIR DESEQUILIBRIOS NEUROMUSCULARES.

LA PIEZA QUE COMPLETA EL PUZZLE PARA CUALQUIER PROFESIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD.

El programa MAT (Muscle Activation Techniques), creado y desarrollado por Greg Roskopf (Denver, USA), está basado en el estudio avanzado de la biomecánica y la neurofisiología. Se trata de unas habilidades específicas para identificar y corregir desequilibrios musculares, y de esta manera optimizar la función muscular de manera muy específica.

Mientras la mayoría de terapias se centran en el exceso de tensión como el factor principal que desencadena el dolor o patología, MAT se basa en una perspectiva opuesta, y entiende el exceso de tensión muscular como un síntoma, en lugar de la causa del problema.

En muchas ocasiones, ese exceso de tensión muscular es una respuesta normal del cuerpo ante un problema de inestabilidad.

Para entenderlo de manera sencilla, cuando algún músculo no se contrae de forma adecuada, el sistema nervioso, incrementará la tensión en otro músculo con el objetivo de mantener la estabilidad, y por tanto, la integridad del individuo.

En lugar de buscar y actuar sobre la musculatura tensa, MAT ha desarrollado unas técnicas para identificar cuál es la musculatura que no está funcionando de manera óptima, y corregirla. Al solucionar dicho problema, estamos mejorando la estabilidad del sistema. A su vez, esto causa una relajación de la musculatura anteriormente tensa, la cual ya no tiene que proteger la articulación en cuestión. El resultado final es una mejora en la estabilidad, y en muchas ocasiones en la movilidad.

Desde hace años, Resistance Institute tiene el honor de representar el programa MAT en España y Portugal. Los cursos de MAT que actualmente se imparten en España son MAT Jumpstart y MAT Internship. Actualmente estos programas forman parte del Master en Mecánica del Ejercicio creado en 2013, complementándose a nuestra filosofía. Además, suponen una gran herramienta de trabajo para diferenciar a los profesionales que deciden dar el paso y meterse de lleno en la mecánica del ejercicio.

VÍDEO ACTIVACIÓN MUSCULAR

- <http://www.youtube.com/watch?v=TpJQimBiY-A>



MAT JUMPSTART

ES EL PROGRAMA INICIAL DE MAT

El objetivo del programa es proporcionar, de una forma básica y aplicable para los profesionales de la actividad física y la salud, las herramientas básicas para poder utilizar las técnicas de activación muscular en sus sesiones de entrenamiento, fisioterapia, osteopatía, etc. Para poder realizar sesiones de Activación Muscular, es necesario ser Especialista MAT Certificado.

Este programa está compuesto por 3 módulos de 2 días Cada uno de los cuales tiene una duración de 16 horas y corresponde a una región corporal. Se dividen en Extremidad Inferior, Extremidad Superior y Columna/Tronco.

En cada uno de estos módulos se imparte un mismo bloque de contenido en el que se explican y justifican las bases científicas de las técnicas, y un bloque específico dedicado al área corporal correspondiente. Por tanto, los módulos de cada región anatómica se pueden realizar de manera individual. Todos los módulos son de carácter teórico- práctico.

REQUISITOS

Se recomienda una certificación previa básica en el sector de la salud/wellness o una licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, diplomatura en Fisioterapia,... aunque lo más importante son las ganas de aprender, capacidad de trabajo y mentalidad abierta.

MAT INTERNSHIP

Es un programa de unos 8 meses de duración que prepara a los profesionales para ser Especialistas MAT Certificados, y poder realizar sesiones de Activación Muscular.

Resistance Institute es la primera empresa que ofrece este programa en Europa, y nos sentimos muy ilusionados por poder unirlo a nuestro catálogo de formaciones.

El curso comprende alrededor de 180 horas, incluyendo sesiones teóricas y sesiones de trabajo práctico. El nivel de exigencia de este curso es muy alto e incluye técnicas de palpación de la gran mayoría de la musculatura esquelética del cuerpo humano, test específicos para poder tratar los desequilibrios musculares.

Es un curso ideal para el profesional del ejercicio y la salud más avanzado y curioso que quiera profundizar a fondo en esta nueva profesión y dar un salto cualitativo en el conocimiento del cuerpo humano y la mecánica muscular, que puede llevarlo a conseguir resultados hasta ese momento inimaginables.

Al acabar el curso, estarás preparado para realizar tu examen final y obtener la certificación MAT Specialist.

Descubre esta nueva forma de tratar los desequilibrios musculares a través de este programa, y entra en el selecto grupo de Activadores Musculares que hay en Europa.

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

NO HE REALIZADO NINGÚN CURSO ANTERIORMENTE CON RESISTANCE INSTITUTE. ¿PUEDO INSCRIBIRME EN EL MAT JUMPSTART O MAT INTERNSHIP?

El programa MAT está incluido dentro del Master en Mecánica del Ejercicio. El programa MAT, por lo tanto, es una técnica que se integra perfectamente dentro de la filosofía y contenido de Resistance Institute. Tanto MAT Jumpstart como MAT Internship son programas con entidad propia, por lo que pueden ser cursados sin haber realizado ningún curso anterior. No obstante, desde Resistance Institute recomendamos realizar este programa junto con el Master a través de la Resistance Institute Academy. Nuestra experiencia nos dice que los alumnos que lo han hecho así consiguen un mayor aprovechamiento y comprensión de las técnicas.

¿PODRÉ REALIZAR SESIONES DE ACTIVACIÓN MUSCULAR?

Sólo están habilitados para realizar sesiones de Activación Muscular con garantías los Certificados MAT Specialist, titulación que se obtiene tras pasar el examen final del curso MAT Internship.

El curso MAT Jumpstart no está diseñado para realizar sesiones de Activación Muscular, sino para utilizar las técnicas como un complemento dentro de otro tipo de sesiones (entrenamiento, fisioterapia, osteopatía, etc.).

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

¿ES DE UTILIDAD MAT PARA TRATAR LESIONES O PATOLOGÍAS?

MAT en ningún momento trata lesiones ni patologías. Tampoco trata el dolor.

Es importante tener claro que en ningún momento el objetivo de las Técnicas de Activación Muscular es disminuir el dolor o tratar una lesión/ patología. Su única misión es identificar y corregir desequilibrios musculares, los cuales en muchas ocasiones contribuyen a generar patologías y molestias.

Aún así la realidad es que, en muchas ocasiones, al mejorar la función de la musculatura muchos de los síntomas asociados mejoran o desaparecen.

¿QUÉ CERTIFICACIÓN RECIBIRÉ AL ACABAR EL CURSO?

Una vez finalizados los 3 módulos del MAT Jumpstart, puedes presentarte a la Certificación MAT Jumpstart, un examen teórico- práctico, donde se pondrán a prueba las habilidades y conocimientos adquiridos.

Al finalizar el curso MAT Internship podrás presentarte al examen final para obtener el Certificado MAT Specialist.

MAT Jumpstart Trunk & Spine Junio 2014

FECHAS

SÁBADO 28 DE JUNIO 2014
DOMINGO 29 DE JUNIO 2014

HORARIOS

SÁBADO DE 9.00 A 20.00H
DOMINGO DE 8.00 A 14.00H

PRECIO

450 € (IVA INCLUIDO)

LUGAR

RESISTANCE INSTITUTE BARCELONA
Av. Diagonal 618, 8º F (Edificio Beethoven)
08021 Barcelona

PROFESOR/A

Lucas Leal