

AULA VIRTUAL: FUNDAMENTOS DE LA MECÁNICA DEL EJERCICIO

**INICIA LA EXPERIENCIA
THINKING MECHANICS**



FUNDAMENTOS DE LA MECÁNICA DEL EJERCICIO

Esta innovadora aula está diseñada para introducirte en la mecánica del ejercicio y romper muchos mitos relacionados con el ejercicio.

Un planteamiento completamente innovador que aporta un estilo docente revolucionario que apuesta por las nuevas tecnologías para facilitar el aprendizaje y donde vas a vivir una experiencia única. Una estructura didáctica donde eres el protagonista y construyes tu propio proceso cognitivo basado en la lógica y el razonamiento, huyendo de la memorización y del “copia/pega”.

El aula virtual está compuesta por 3 bloques de contenidos. Cada uno de ellos incluye una ponencia en directo, de 2,5 horas de duración, donde podrás interactuar con el ponente.

Podrás descargar material de apoyo, realizar experiencias/ejercicios y pasar un test cuando lo consideres oportuno. Todo ello con el libro “Fundamentos de la Mecánica del Ejercicio” (incluido en el precio) como eje central del aula.

ESTRUCTURA DEL CURSO

ESTE AULA VIRTUAL TIENE UNA DURACIÓN DE 1 MES
HORARIO DE LAS PONECIAS EN DIRECTO:

- MARTES 12 DE NOVIEMBRE DE 2013, DE 21:45 A 00:15
- MARTES 19 DE NOVIEMBRE DE 2013, DE 21:45 A 00:15
- MARTES 26 DE NOVIEMBRE DE 2013, DE 21:45 A 00:15 (HORARIO ESPAÑA)

BLOQUE 1 (6 HORAS DE CONTENIDOS)

INTRODUCCIÓN Y MECÁNICA DEL EJERCICIO: FUERZAS Y TIPOS DE CARGA

Nueva perspectiva en el ejercicio

- ❖ Análisis de los diferentes tipos de cargas:
- ❖ gravitacional, inercial, elástica, MARES, etc.

BLOQUE 2 (6 HORAS DE CONTENIDOS)

FUERZAS Y ESTRUCTURA

- ❖ Resistencias
- ❖ Sistemas de palancas humanos
- ❖ Mecánica muscular
- ❖ Análisis mecánico de ejercicios

BLOQUE 3 (6 HORAS DE CONTENIDOS)

SISTEMAS DE CONTROL

- ❖ Estabilidad articular
- ❖ La propiocepción
- ❖ Las limitaciones del ROM y los desequilibrios musculares. Introducción a MAT (Técnicas de Activación Muscular)

REQUISITOS

No es necesaria una certificación previa básica en el sector de la salud/wellness (aunque sí es recomendable). Lo más importante son las ganas de aprender, capacidad de trabajo y mentalidad abierta.

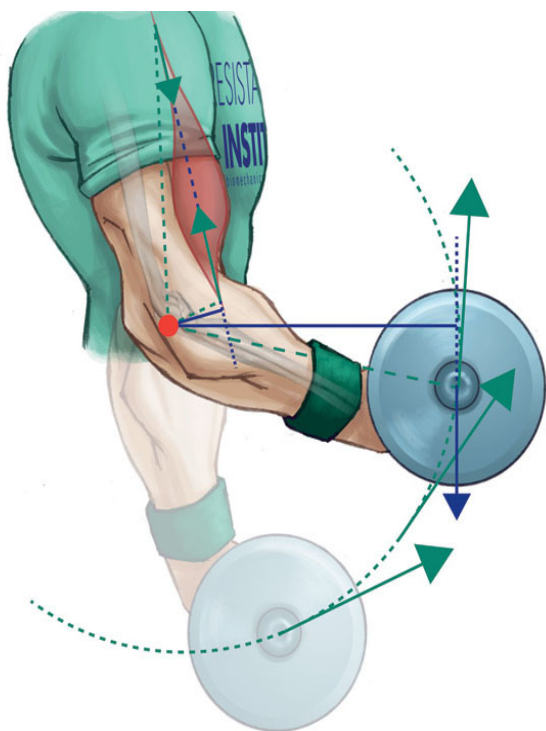
Necesitarás una conexión a internet razonablemente buena y estable para poder ver las ponencias.

MATERIAL DOCENTE

El precio del curso incluye el libro “Fundamentos de la mecánica del ejercicio”, que será enviado a la dirección que nos indiques. En caso de que ya lo tengas, ponte en contacto con nosotros, y te descontaremos su importe en el precio del aula.

Podrás ver el **AULA EN DIRECTO** desde cualquier dispositivo (ordenador, móvil, tablet...) mientras tengas adecuada conexión a internet, y participar de manera activa en ella. El profesor verá tus preguntas al momento y podrá adaptar la ponencia a tus dudas y las del resto de asistentes.

Una vez finalizada la ponencia, podrás verla en diferido las veces que creas oportuno mientras el aula permanezca abierta.



PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

SIEMPRE HE HECHO FORMACIONES PRESENCIALES, NO ACABA DE GUSTARME LA FORMACIÓN A DISTANCIA...

La formación a distancia nos ofrece unas ventajas que difícilmente se pueden conseguir con la formación presencial. Para empezar, no tendrás que desplazarte, con el consiguiente ahorro en tiempo y dinero. La dinámica de las clases es más fluida, puesto que puedes preguntar sin interrumpir. Pero lo mejor es que puedes ver la ponencia las veces que creas necesario, hasta conseguir asimilar los contenidos.

Es la formación del futuro, estamos convencidos de que cuando lo pruebes, repetirás.

YO NO TENGO NINGÚN TÍTULO UNIVERSITARIO RELACIONADO CON EL EJERCICIO NI EL CUERPO HUMANO. ¿ESTARÉ PREPARADO PARA ENTENDER LA MATERIA DEL CURSO?

Nuestra experiencia de años dedicados a la formación nos dice que llegar a entender esta materia no tiene demasiado que ver con los títulos o méritos académicos. El aula virtual “Fundamentos de la Mecánica del Ejercicio” está pensada para que cualquiera, independientemente de su formación previa pueda asimilar los contenidos.

¿ES UN CONTENIDO SÓLO PARA ENTRENADORES PERSONALES?

Es un curso pensado para cualquier profesional que en su trabajo aplique cargas a sus clientes. Desde este punto de vista, un técnico de fitness, actividades dirigidas, un entrenador personal, un fisioterapeuta, entrenador deportivo, preparador físico, etc... pueden beneficiarse de un mayor conocimiento acerca de las cargas que aplican a sus clientes.

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO PODRÉ ACCEDER A LA INFORMACIÓN?

Tienes un mes para poder visualizar los vídeos en streaming, además de la charla en directo. Puedes realizar un test para desafiarte. Para aprobarlo necesitas superar un 6.6. Si no lo superas, tendrás 2 intentos más, aunque deberás esperar unos días entre un test y el siguiente.

Una vez finalizado el plazo correspondiente, el aula se cerrará y no podrás acceder al contenido ni examinarlo.

AULA VIRTUAL: FUNDAMENTOS DE LA MECÁNICA DEL EJERCICIO

INICIO DEL AULA

MARTES 12 DE NOVIEMBRE DE 2013

A LAS 18:00 SE ABRE EL AULA Y EL ACCESO A CONTENIDOS

A LAS 21:45 SE INICIA EL AULA EN DIRECTO

FIN DEL AULA

MIÉRCOLES 11 DE DICIEMBRE A LAS 23:59

PRECIO

ANTES DEL 6-11-2013: 149 €. DESDE EL 06-11-2013: 179 €.

GESTIÓN DE PAGOS

Para proceder a la reserva de plaza se abona el importe correspondiente a través de la pasarela segura de compra en www.resistanceinstitute.com (TPV).

El precio incluye el libro “Fundamentos de la Mecánica del Ejercicio” (si ya lo has comprado ponte en contacto con nosotros, te haremos llegar un código de descuento de 50 euros).

LUGAR

!!! DONDE QUIERAS !!!

HORAS DE CAPACITACIÓN PARA EL MÁSTER EN MECÁNICA DEL EJERCICIO

20 horas (18 de contenidos + 2 de examen y preparación del mismo)

Válida para convalidar como aula virtual obligatoria en el Máster semi- presencial en Mecánica del Ejercicio

PROFESORES

Lucas Leal

Daniel Martínez

Eduardo Sieso