

**CURSO ON-LINE:  
FUNDAMENTOS DE LA  
MECÁNICA DEL  
EJERCICIO**

**INICIA LA EXPERIENCIA  
THINKING MECHANICS**



## FUNDAMENTOS DE LA MECÁNICA DEL EJERCICIO

Esta innovador CURSO ON-LINE está diseñado 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 diferido (de un aula realizada en directo con alumnos reales) de 2,5 horas de duración.

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 3 PONECIAS EN DIFERIDO. CADA PONECIA TIENE UNA DURACIÓN APROXIMADA DE UNAS 2,5 HORAS. PODRÁS VERLAS LAS VECES QUE CONSIDERES NECESARIO. Estas ponencias fueron realizadas durante Junio de 2013.

#### 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

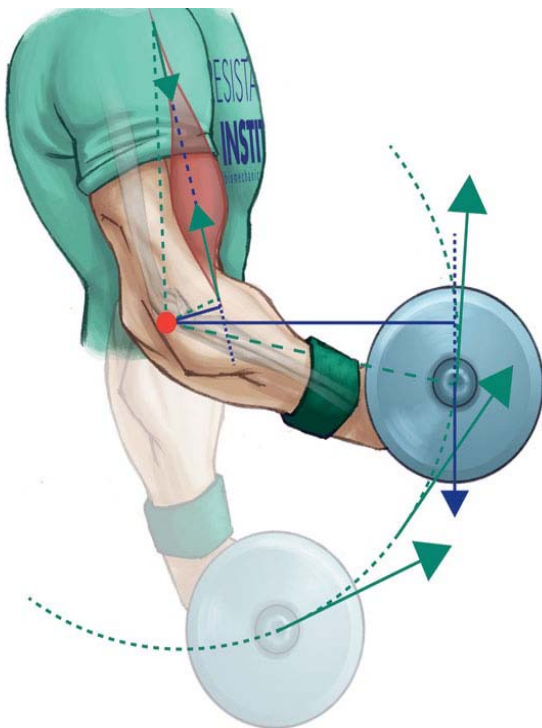
El precio del curso incluye el libro “Fundamentos de la mecánica del ejercicio”, que será enviado a la dirección que nos indiques. En caso de que ya lo tengas, ponte en contacto con nosotros, y te descontaremos su importe en el precio del curso.

Podrás ver el contenido de los VÍDEOS desde cualquier dispositivo (ordenador, móvil, tablet...) mientras tengas adecuada conexión.

Podrás descargarte el contenido de las presentaciones en PDF y de los ejercicios para cada uno de los 3 bloques del curso.

Además podrás realizar un test a final para poder retar los conocimientos adquiridos.

Si superas el test recibirás un diploma acreditativo del curso.



## 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. 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 curso 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.

Puedes realizar un test para desafiarte. Para aprobarlo necesitas superar un 6.6. Si no lo superas, tendrás 2 intentos más, aunque deberás esperar tres 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.

# CURSO VIRTUAL: FUNDAMENTOS DE LA MECÁNICA EJERCICIO

## INICIO DEL AULA

UNA VEZ REALICES LA COMPRA PODRÁS ACCEDER AL AULA Y VISUALIZAR EL VÍDEO DEL AULA, DESCARGARTE DPF, COMPLETAR EJERCICIOS Y REALIZAR UN TEST CUANDO QUIERAS.

## FIN DEL AULA

30 DÍAS DESPUÉS DE HABER EFECTUADO LA COMPRA.

**PRECIO: 109 €.** (10.400 TORQUES PARA ALUMNOS MÁSTER)

### 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](http://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