

MÁSTER
EN
MECÁNICA DEL EJERCICIO
(on-line)

RESISTANCE
INSTITUTE
biomechanics & research

Master en Mecánica del Ejercicio

Hace ya más de 14 años que Lucas Leal impartió el primer seminario “Más allá de levantar pesas”. Desde entonces, Resistance Institute ha seguido avanzando, hasta conseguir ser una referencia en cuanto a formación de calidad y preparación de sus alumnos en el sector del ejercicio y la Actividad Física.

Tras estudiar a fondo el Real Decreto 1125/2003 sobre la formación en el sistema de créditos y titulaciones del sistema universitario, hemos visto que no sólo cumplimos los estándares, sino que en ciertos aspectos los superamos con creces.

Por esta razón, hemos creado el primer Master profesional de Título propio en Mecánica del Ejercicio, otorgado por Resistance Institute y avalado por RTS (Resistance Training Specialist) entidad de USA.

Este es un breve resumen de los contenidos que te vas a encontrar en el Master:

- 1500 horas de formación (60 créditos) apoyados por la plataforma en formación más avanzada del mercado, la Resistance Institute Academy.
- Más de 200 horas de vídeo en streaming, que puedes ver en cualquier dispositivo.
- 3 cursos Shortening Training
- Aulas virtuales (live streaming y plataforma de ejercicios sobre el aula)
- Alrededor de 200 ejercicios de desarrollo
- Cursos presenciales avanzados (análisis de maquinaria, anatomía cadavérica, análisis mecánico músculo a músculo...)
- Más de 1000 páginas de apuntes en PDF
- Más de 25 tests de nivel on-line
- Tutorías presenciales y/o por videoconferencia
- Y mucho, mucho más...

CONTENIDOS DEL MASTER 60 créditos (1500 horas)

NIVEL 1 (5 créditos - 125 horas)

PROCESO COGNITIVO
FUNDAMENTOS DE LAS FUERZAS
TEJIDO CONECTIVO
FUNDAMENTOS DE LA BIOELECTRICIDAD
FISIOLOGÍA MUSCULAR
EXAMEN EN RUTA

NIVELES 2 Y 3 (19 créditos - 475 horas)

ORGANIZACIÓN GRAL. DEL SISTEMA NERVIOSO
DISEÑO ARTICULAR
SISTEMAS DE PALANCAS
RESISTENCIA DE MATERIALES VISCOELÁSTICOS
MECÁNICA MUSCULAR
CADENAS DE RESTRICCIÓN MECÁNICA
SISTEMAS DE PALANCAS EN MÁQUINAS
FISIOLOGÍA Y ENTRENAMIENTO
PROPIOCEPCIÓN Y EJERCICIO
ESTRUCTURA EXT. INFERIOR, SUPERIOR Y COLUMNNA
ESTABILIDAD ARTICULAR Y FUNCIÓN MUSCULAR
SHORTENING TRAINING
EXAMEN INTEGRADO

NIVEL 4 (12 créditos - 300 horas)

MECÁNICA DEL EJERCICIO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y PROCESO ESTRATÉGICO
APLICACIÓN DE RESISTENCIAS EN EXT. INFERIOR
APLICACIÓN DE RESISTENCIAS EN EXT. SUPERIOR
APLICACIÓN DE RESISTENCIAS EN COLUMNA VERTEBRAL
EXAMEN FINAL APLICADO

ESPECIALISTA
ERA
(ENTREN. RESIST.
AVANZADO)
(16 créditos)

ESPECIALISTA
H.I.S.T. ADVAN-
CED & CLINICAL
EXERCISE
(16 créditos)

ESPECIALISTA
NUTRICION
(16 créditos)

TRABAJO FINAL DE MASTER 8 créditos - 200 horas

TÍTULO MASTER MECÁNICA DEL EJERCICIO

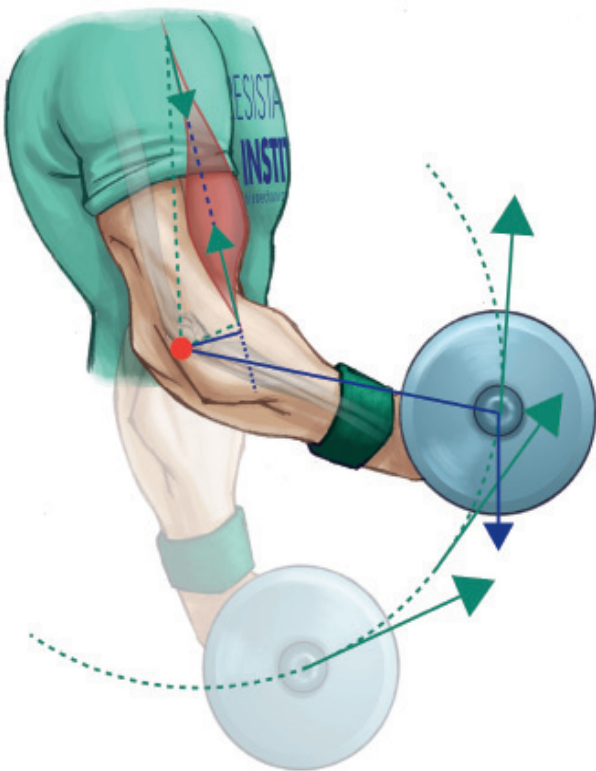
REQUISITOS DE ACCESO

Años de dedicación a la formación e investigación en Mecánica del Ejercicio respaldan nuestra reputación como empresa de formación seria y exigente. Nuestros alumnos son nuestro mejor aval, y a día de hoy muchos de ellos son entrenadores de éxito, algunos han abierto sus propios centros o trabajan en instituciones de reconocido prestigio.

No es necesaria ninguna titulación previa para inscribirte, pero te advertimos de que **el nivel de exigencia y dedicación que requiere este master es MUY ELEVADO**. No te asustes si no tienes una carrera universitaria o una amplia formación anterior. Aunque los contenidos son muy avanzados, el proceso didáctico está diseñado para que todos los alumnos puedan aprender lo máximo posible.

Si tu jornada laboral es muy absorbente y no tienes claro que puedas dedicar 15- 20 horas semanales al estudio, la modalidad ON-LINE está pensada para ti. La mayoría de nuestros alumnos son profesionales con agendas apretadas y la Academy está pensada para facilitar al máximo el acceso a los contenidos.

Eso sí, ten en cuenta que esta modalidad es menos exigente en plazos, pero no en contenidos.



PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

¿CUÁNTO DURA EL MASTER?

Es complicado dar una respuesta, ya que depende en gran medida de tu dedicación y compromiso.

Según nuestros cálculos más optimistas, basados en una dedicación de 15- 20 horas semanales, tardarás entre 2 y 3 años en completar toda la carga lectiva.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE EL MASTER SEMIPRESENCIAL Y EL ON-LINE?

Básicamente la temporalización de los contenidos. Mientras que en la modalidad semipresencial tendrás que asistir a 1 bloque de contenidos mensual durante los 10 primeros meses, en la modalidad on-line puedes ir estudiando a tu ritmo, realizando aulas virtuales y cursos presenciales, pero sin una temporalización prefijada. Tú marcas el ritmo.

¿POR QUÉ NO SE EXIGE UNA TITULACIÓN PREVIA PARA PODER REALIZAR EL MASTER?

No creemos que las capacidades de una persona dependan de los títulos que tenga, y nos parece injusto dejar fuera a gente con cualidades y ganas de trabajar duro sólo porque no haya ido a la Universidad.

Nuestros contenidos son lo que nos han llevado hasta aquí, y a día de hoy, son tan diferentes a lo que se imparte en las Universidades, que tener un título universitario no marca en absoluto la diferencia en este Master.

¿ES UN MASTER OFICIAL?

No. Es un master de título propio, respaldado por el prestigio de la empresa que lo imparte. Los masters oficiales suelen tener un enfoque más académico que empresarial. Si tienes dudas entre un master o un master oficial, te recomendamos leer este enlace:

<http://noticias.iberestudios.com/masters-oficiales-vs-titulos-propios-%c2%bfque-elegir/>

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Basamos todo nuestro programa de estudios en los 3 “pilares básicos del ejercicio”; fuerzas, estructura y sistema nervioso. Desde Resistance Institute creemos que cualquier profesional que aplique cargas al cuerpo humano (Entrenador Personal, Fisioterapeuta, Preparador Físico, Readaptador, Osteópata, etc...), debería ser experto en estos 3 “pilares”.

MÁSTER en MECÁNICA del EJERCICIO - on-line

INSCRIPCIÓN

La inscripción al Máster en Mecánica del Ejercicio en modalidad on-line se realiza a través de la página Web: www.resistanceinstitute.com, seleccionado el producto correspondiente. Al ser de modalidad on-line puedes empezar cuando quieras.

MATRÍCULA

La matrícula tiene un coste de **460 euros** y se abona en tarjeta en el momento de la inscripción mediante la pasarela de compra TPV de la página web. Sólo se abona un única vez.

CUOTA ACCESO - PLATAFORMA ON-LINE

NIVEL 1 AL 4:

- **Mensual: 35 euros/mes.** La cuota será cobrada mediante domiciliación bancaria del día 1 al 5 de cada mes. Es imprescindible facilitar un número de cuenta en el momento de su selección.
- **Anual: 300 euros/año.** Ahorro de 120 euros anuales en comparativa con la cuota mensual. Ésta será cobrada en el momento de la inscripción junto con la matrícula, mediante tarjeta.

NIVEL 5 (ESPECIALIDAD): Cuota Mensual: 9 euros/mes - Cuota Anual: 90 euros/año

** El tipo de modalidad de cuota (mensual o anual) podrá ser modificada siempre que lo desees.*

CUOTAS EXTRAS OBLIGATORIAS

Los siguientes productos/cursos tienen un coste extra dentro del Máster y es necesario, en muchos de ellos, canjear "torques" para adquirirlos. El coste total equivalente aproximado es de unos 1.900 euros. La ventaja es que podrás ir organizando y secuenciando estos costes en función de cómo quieras progresar en el Máster.

- **8 Aulas Virtuales (on-line):** 2 aulas por nivel. *Aproximadamente unos 34 euros por aula.*
- **3 Shortening Training (Presencial);** nivel 3. *Precio: 375 euros por módulo.*
- **Examen en Ruta (test on-line):** al final del nivel 1. *Aproximadamente 80 euros.*
- **Examen Integrado (test on-line):** al final nivel 3. *Aproximadamente 80 euros.*
- **Examen Final (Presencial en BARCELONA):** al final nivel 4. *Aproximadamente 200 euros.*

PRECIOS ESPECIALIDAD

1) ESPECIALIDAD EN ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS AVANZADO: Unos 400 euros en formación on-line para completar los 16 créditos necesarios (25 euros por crédito), siendo tú quien elige el timing de la misma.

2) ESPECIALIDAD NUTRICION: Formación presencial que convalida 16 créditos una vez aprobado el examen (1.485 euros).

3) ESPECIALIDAD H.I.S.T.: Con la certificación H.I.S.T. Fundamentals y H.I.S.T. Advanced & Clinical Exercise, consigues los 16 créditos que necesitas para la especialidad.

TRABAJO FINAL DE MÁSTER

TRABAJO FINAL DE MASTER - Una vez completada una de las 2 especialidades, trabajo de 8 créditos (200 horas), a coordinar con el tutor de master.

LUGAR DE REALIZACIÓN (CURSOS PRESENCIALES)

LAS OFICINAS CENTRALES ESTÁN EN BARCELONA Av. Diagonal 618, 8º F (Edificio Beethoven) - 08021.

Aunque se realizan cursos por todo el territorio nacional (ver calendario cursos en la web).

Teléfono de contacto: 934 300 700 // e-mail: info@resistanceinstitute.com

EQUIPO DOCENTE

LUCAS LEAL - RUBEN ORDOÑEZ - XAVIER RECUERO