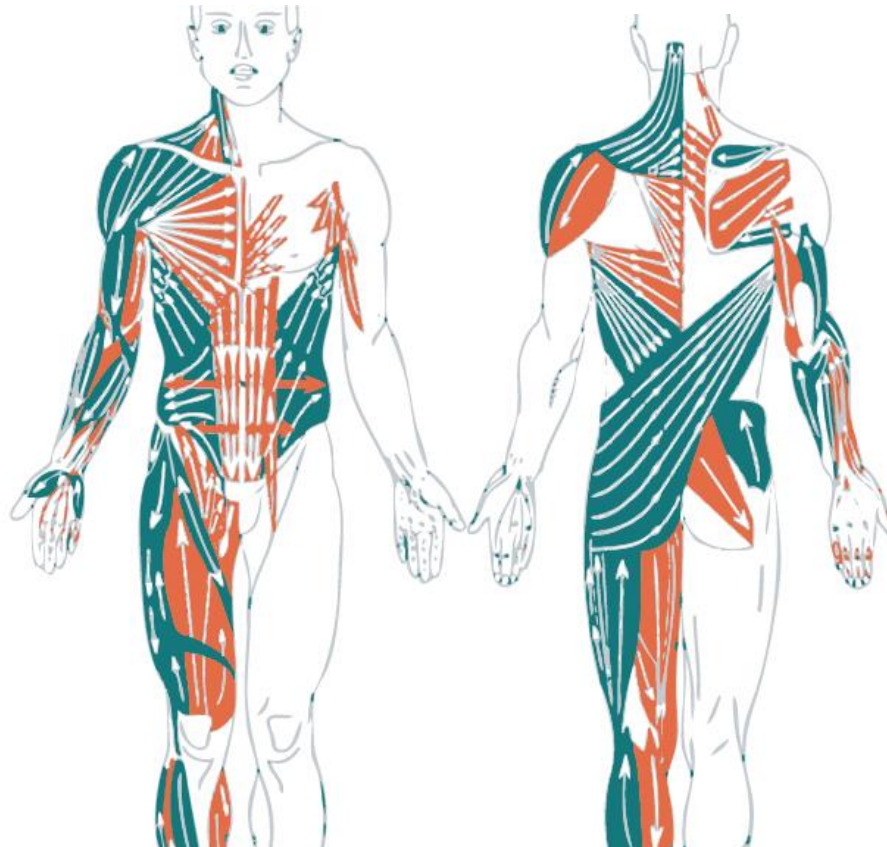


# Curso de especialización cadenas musculares GDS

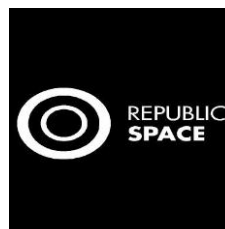
[www.elementssystem.com](http://www.elementssystem.com)



# elements



ASOCIACION  
PROFESIONAL DE  
ENTRENAMIENTO  
PERSONAL



REPUBLIC  
SPACE

26-28 de Enero y 2-4 de  
Febrero



## Presentación:

### Curso de especialización cadenas musculares GDS

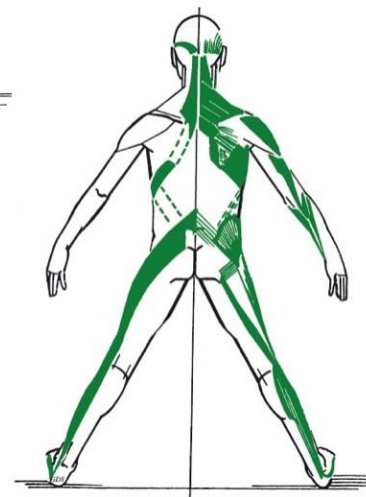
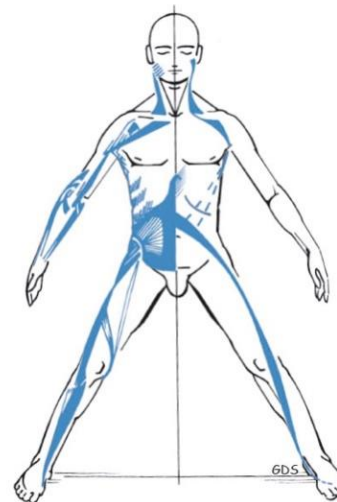
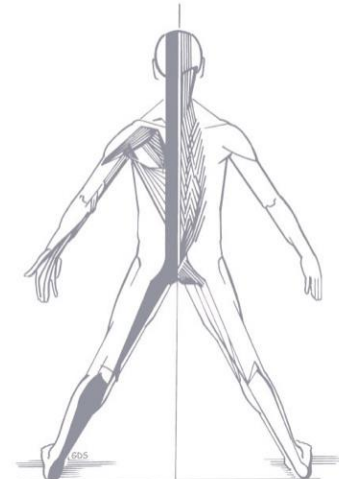
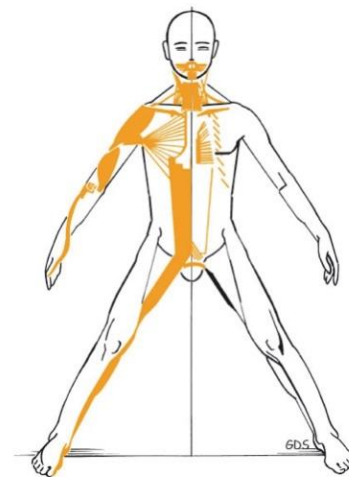
La metodología Elements™ sigue progresando. Originado gracias a nuestro afán de actualización continua e integración de todas aquellas técnicas de demostrada valía y aplicación práctica, nace este seminario avanzado que pretende ahondar en aquellas técnicas que nos permiten recuperar el equilibrio neurofisiológico y biomecánico. La aplicación de técnicas complejas en situaciones de fatiga y alta intensidad propias de Elements™, el ritmo de vida cargado de estrés, la continua asunción de posiciones poco ergonómicas, y un largo etcétera, siempre terminan derivando en que, más temprano que tarde, necesitemos utilizar un sistema eficiente capaz de ayudarnos en la asimilación del entrenamiento y la prevención de lesiones. Ese precisamente es el objetivo principal del Elemento Agua en nuestra metodología.

Tenemos el orgullo de presentar un seminario avanzado de reequilibración tónico postural, donde partiremos del análisis de un tejido que cada vez cobra mayor importancia en la labor de entrenadores y recuperados: las fascias y los tejidos conectivos. Una auténtica oportunidad para adquirir las nociones que un entrenador puede aplicar de esta avanzada herramienta de valoración, con la finalidad de personalizar y ajustar sus sesiones en base a la tipología de cada cliente.

Para ello, contamos con una de las profesionales de mayor prestigio en nuestro sector, que ha desarrollado en los últimos años una importante labor práctica y docente sobre diferentes métodos basados en el movimiento y las cadenas musculares, tanto desde el punto de vista del entrenamiento como desde la fisioterapia, que ha sabido integrar dentro de un trabajo pionero en nuestro país, uniendo los principios de la metodología Elements™ con otras novedosas de recuperación y tratamiento.

# Objetivos

1. Adquirir unas nociones de base biomecánicas sobre cómo hacen funcionar al cuerpo las cadenas musculares y articulares.
2. Adquirir unas nociones de base biomecánicas sobre cómo hacen funcionar al cuerpo las cadenas musculares y articulares.
3. Introducir las bases de las estrategias de entrenamiento adecuadas al cliente concreto y la alteración biomecánica que éste presente.
4. Entender de una manera más global las alteraciones que se producen en el movimiento y la postura a través del propio trabajo corporal.



# Programa

## 1. Las cadenas musculares y las cadenas articulares en la biomecánica corporal.

### Estructuras del eje vertical.

- Cadenas anteromedianas (AM).  
Importancia biomecánica en la pelvis y el tórax.
- Cadenas posteromedianas (PM).  
Importancia biomecánica en la bipedestación.
- Cadenas posteroanteriores y anteroposteriores (PA AP). Importancia de la elongación axial de la columna, la estabilidad en el tronco y la reequilibración corporal.

### Estructuras del eje horizontal.

- Cadenas anterolaterales (AL).  
Importancia biomecánica en los movimientos de cierre de la cintura escapular y la pelvis.
- Cadenas posterolaterales (PL).  
Importancia biomecánica en los movimientos de apertura de la cintura escapular y la pelvis.

## 2. Alteraciones biomecánicas por los diferentes excesos de tensión y carencia de tensión en las cadenas musculares: patología osteoarticular asociada a cada una de las cadenas miofasciales.

- Patología de miembro inferior (pié, rodilla y cadera).
- Patología de la pelvis y columna vertebral (articulación sacroilíaca, pubis y columna vertebral lumbar).
- Patología de cintura escapular y columna cervical.

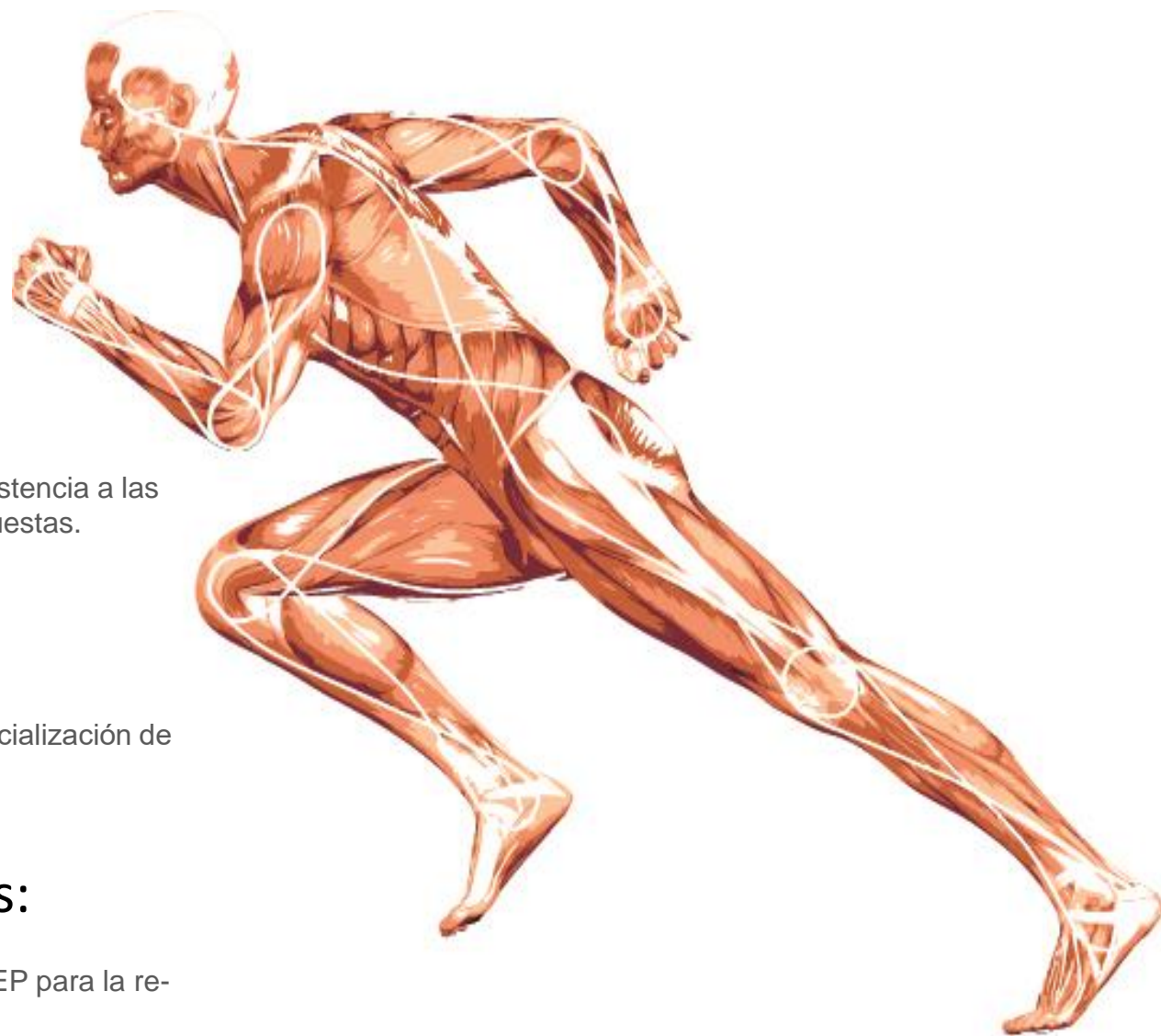
## 3. Valoración de los clientes: Test biomecánicos.

- Análisis Morfológico global y segmentario.
- Medidas sobre la estructura pélvica.
- Valoración de la columna vertebral.
- Test de elasticidad.
- Puntos reveladores de las tensiones de las cadenas musculares.

## 4. Prácticas.

- Resolución y aplicación práctica de casos reales.





## Evaluación:

Completar el 100% de la asistencia a las actividades formativas propuestas.

## Titulación:

“Asistencia al curso de especialización de cadenas musculares, GDS”

## Convalidaciones:

- Se otorga 1,5 créditos APEP para la recertificación.



## Docentes:

### María José Díaz Arribas

Doctora en Fisioterapia (UCM).  
Máster en Investigación en Cuidados para la Salud (UCM), Especialista Universitaria en Psicomotricidad Terapéutica (UCM), Especialista Universitaria en Fisioterapia Neurológica (UCM), Especialista Universitaria en Rehabilitación basada en Pilates (UCM).  
Experta en Cadenas Musculares y Articulares GDS.  
Profesora Titular del Departamento de Medicina Física y Rehabilitación (UCM).

### Óscar San Martín Pariente

Grado en Fisioterapia (UFV).  
Máster en Investigación en Cuidados para la Salud (UCM), Experto Universitario en Terapias Manuales (UFV).  
Experto en Cadenas Musculares y Articulares GDS.  
Profesor Colaborador de la Escuela de Fisioterapia (UCM).  
Miembro de la Red Española de Investigadores en en Dolencias de Espalda (REIDE).



## Precio

Pago único: 350 €.

PLAZAS LIMITADAS a 20 asistentes (Grupo reducido)

Incluye:

Documentación con los apuntes impartidos durante las sesiones.

Certificado de asistencia y aprovechamiento del curso.

Convalidación de 1.5 créditos de formación continuá para la certificación Elements.

## Forma de pago y reserva plaza

Precio especial para centros oficiales Elements (consultar para reserva de plaza).

Se confirmará la reserva de plaza al recibir comprobante del ingreso de transferencia bancaria a través de email ([Info@elementssystem.com](mailto:Info@elementssystem.com)).

Pago anticipado: hasta el 4 de Enero. 325€

Fecha límite de plaza: 20 de Enero

Datos para la realización del ingreso en efectivo o por transferencia:

**Entidad Bancaria:** Bankia

**Número de cuenta:** ES60 2038 1924 48 6000151159

**Destinatario:** APEP

**Concepto:** Nombre y Apellidos, Elements Cadenas

## Política de cancelación

Con 1 mes de antelación: 100% del importe abonado.

1 mes-15 días: 50% del importe abonado.

Menos de 1 semana: No se admiten cancelaciones (se intentará reservar esa cuota para otras ediciones del curso).



## Fecha:

26-28 de Enero y 2-4 de Febrero

## Lugar de celebración:

Centro Republic Space, Boadilla  
Av Condesa de Chinchón, 107.  
28660 Boadilla del Monte, Madrid

## Horarios:

Viernes: 16:30-20:30

Sábado: 09:00-14:00 / 15:30-20:30

Domingo: 09:00-14:00

## Contacto:

Lidia Perez

648496965

Info@elementssystem.com

