

# curso de certificación

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



# elements



ASOCIACION  
PROFESIONAL DE  
ENTRENAMIENTO  
PERSONAL



23-25 de Febrero  
09-11 de Marzo  
2018  
Barcelona



# Presentación

El entrenador personal es un profesional del movimiento, que debe ser capaz de utilizar las más diversas herramientas para cumplir con los objetivos de sus clientes y liderar cambios eficaces y duraderos en sus niveles de salud y rendimiento.

Este liderazgo debe fundamentarse en el desarrollo integral de aptitudes, habilidades y conocimientos, cada vez más variados, holísticos y, al mismo tiempo, multifactoriales. Ser capaz de cubrir todas estas facetas supone un desafío para el entrenador personal hoy en día, dada la continua y rápida evolución de nuestro sector.

Actualmente, el profesional de la salud se enfrenta al reto de conseguir resultados de forma segura, eficaz y eficiente con unos clientes, en la mayoría de los casos, poco motivados para hacer ejercicio físico, con poco tiempo y con malos hábitos de alimentación. La metodología Elements pretende dar respuesta y apoyar a los profesionales de la salud en su búsqueda de soluciones para superar este reto, ofreciéndoles una herramienta que filtra los últimos avances científicos, junto con una aplicación vivencial muy elevada y aplicada de forma real.

Elements no pretende ser EL método, sino una vía de desarrollo global para el entrenador, con el objetivo de optimizar sus aptitudes y habilidades prácticas, de tal forma que pueda convertirse en motor de cambio, refuerzo, ejemplo e inspiración para todos sus clientes.

Elements nace con la ilusión de integrar e incluir aquellas metodologías y herramientas disponibles para el entrenador que hayan demostrado efectividad y posibilidad reales de aplicación: serás bienvenido si aportas de forma constructiva. Por ello, en esta formación se podrán ver desde técnicas que provienen de la halterofilia hasta técnicas de prevención de lesiones basadas en las propiedades del tejido miofascial, pasando por un amplio abanico que incluyen las superficies inestables, control del propio cuerpo y movimientos gimnásticos, técnicas cardiovasculares de alta intensidad, cross training, etc.

## Objetivos

1. Conseguir realmente resultados dentro del periodo ventana de permanencia mínimo de nuestros clientes en un centro (12 semanas). Ser efectivos.
2. Gestionar el riesgo de lesión reduciéndolo al mínimo. Ser eficientes.
3. Utilizar todas las herramientas a nuestra disposición disponibles en nuestro sector, sin exclusiones.
4. Optimizar las capacidades del cliente, abrirle vías para su desarrollo integral como ser humano.
5. Optimizar las capacidades del entrenador, convertirnos en motor de cambio, ejemplo a seguir, inspiración y apoyo.



CIENCIA

+



EXPERIENCIA

+



CONCIENCIA



## Tema 1: Introducción a Elements

1. Paradigma actual del fitness y soluciones disponibles.
2. Mitos y realidades sobre el entrenamiento funcional.



## Tema 2: Fuego

1. Calentamientos dinámicos y técnicas de activación avanzadas.
2. Últimas novedades en entrenamiento cardiovascular de alta intensidad.
3. Implicaciones metabólicas y consideraciones para el diseño de programas.
4. Técnicas de entrenamiento: Aplicación del Boxeo y el Kick-Boxing en el entrenamiento personal y de grupos reducidos.
5. Técnicas de entrenamiento: Ejecución de los ejercicios cardiovasculares básicos (técnica de carrera, remo, bicicleta, elíptica, comba y otros ergómetros habituales en las salas de fitness).
6. Nutrición Elements.
  - El control del índice glucémico.
  - La dieta proteinada como método eficaz para la pérdida de peso graso.
  - Ayudas ergogénicas en el entrenamiento de alta intensidad.



## Tema 3: Aire

1. Bases científicas para el entrenamiento del equilibrio y la estabilidad central.
2. Core training: pautas de entrenamiento e integración por niveles de progresión.
3. Técnicas de entrenamiento: Pliometría, agilidad y velocidad.
4. Técnicas de entrenamiento: Control corporal y patrones básicos de movimiento con autocargas.
5. Técnicas de entrenamiento: Acrobacias y movimientos gimnásticos aplicados al entrenamiento personal y al desarrollo de la salud en diferentes tipos de clientes.
6. Flexibilidad dinámica.



## Tema 4: Tierra

1. Últimas novedades sobre el entrenamiento de fuerza: volumen, descansos, intensidades.
2. Técnicas de entrenamiento: Movimientos olímpicos y sus variantes. Metodología de enseñanza y progresión.
3. Técnicas de entrenamiento: Powerlifting y ejercicios Strongman.
4. Técnicas de entrenamiento: Ejercicios y aplicación de materiales no convencionales.



## Tema 5: Agua

1. La compensación de los eslabones débiles: ejercicios y pautas de prescripción por núcleos articulares.
2. Medios para acelerar la recuperación.
3. Liberación miofascial.



## Tema 6: El 5º elemento

1. Filosofía Elements: el profesional de la salud como motor de cambio interno y externo.
2. Bases para el desarrollo personal: Coaching, Bushido y Kaizen.
3. Técnicas de entrenamiento: Meditación y Relajación.



## Tema 7: Valoración del cliente y programación

1. Valoración integrada del cliente por sistemas biológicos.
2. La progresión por niveles funcionales.
3. Ejemplos de entrenamientos tipo. Desarrollo de sesiones.
4. Diseños de bloques de entrenamiento Elements.
5. Adaptaciones y ajustes de los bloques de entrenamiento en función del cliente y de diferentes objetivos.

## Evaluación

Dado el carácter eminentemente práctico de la formación, es necesario completar el 80% de asistencia a las clases presenciales para obtener el certificado de asistencia.

Una vez finalizadas las clases presenciales, el alumno deberá para completar el proceso de certificación a distancia, que consiste en:

1. Demostración teórica y práctica del dominio de los 5 componentes básicos de Elements: Fuego, Aire, Tierra, Agua y Universo
2. Demostración práctica de la aplicación de las técnicas de ejercicios básicas de cada uno de los 4 elementos, así como de sus adaptaciones a un cliente real.
3. Diseño de un bloque completo original.
4. Aplicación de un bloque prediseñado en dos clientes reales. Análisis crítico y justificado de los resultados obtenidos.

La evaluación podrá presentarse dos veces durante este periodo. En caso de no ser superada, las siguientes evaluaciones tendrán un coste añadido de 75€ durante el año siguiente a la realización del curso de formación.

## Titulación

- Si se supera la evaluación final, un certificado de Especialista en Metodología Elements (150h), expedido por la Asociación Profesional de Entrenamiento Personal.
- Sólo las personas que superen la evaluación podrán tener acceso al portal online Elements y entrarán a formar parte de la red de profesionales acreditados para impartir esta metodología.
- Las personas y centros acreditados tendrán su espacio web, podrán acceder a los seminarios avanzados por elementos y cursos de reciclaje, y tendrán importantes descuentos en la utilización del merchandising de la marca Elements™.
- Esta certificación es una formación privada ofertada por la Asociación profesional de Entrenamiento personal, no reglada y no habilita para el ejercicio de las profesiones de deporte reguladas.

## Convalidaciones

Los especialistas certificados en metodología Elements podrán acceder a la convalidación del título oficial de “Especialista en Entrenamiento Personal”, expedido por la Federación Madrileña de Halterofilia.

Los especialistas certificados en metodología Elements podrán acceder a la convalidación del título “Entrenamiento personal Avanzado”, expedido por la IFBB



Existe a disposición de los alumnos un proceso de certificación presencial tutorizado de forma personal por uno de los integrantes del Team. Más información, [certificados@elementssystem.com](mailto:certificados@elementssystem.com)





## Iván Gonzalo Martínez

- Creador y CEO Elements System™, Indoor Triathlon™ y Legendary Warriors (Heracles, Ninja, Samurai Aleatlón).
- Licenciado en CAFYD, Máster en Investigación (UPM), Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA), Postgrado Entrenamiento Funcional (CAECE), Postgrado Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia (UCO), Postgrado de Entrenamiento Deportivo (UEMC)
- Certified Strength and Conditioning Specialist with Distinction(CSCS\*D), Exercise is Medicine Accreditation (ACSM); Especialista Certificado en Fitness Metabólico y Locomotor (AEFML), Pilates ReebokUniversity y Kettlebells WKC; Entrenador Personal Certificado (NSCA- CPT,\*D, ACSM-CPT, ACE-CPT, AEF, Reebok University, FEFF,FMH); Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal, Técnico Especialista en EP (FEH); Master Trainer (APECED, Indoor Rowing ConceptC2)
- Presidente y Director de la Asociación Profesional de Entrenamiento Personal, Director Elements Research Group, Seleccionador Nacional Indoor Triathlon.



## Felipe Mantecón Padín

- Director Comité Certificación
- Licenciado CAFYD
- Post grado en entrenamiento personal (UPM)
- Especialista Sistema Elements-Élite
- Especialista certificado en valoración avanzada EFAB,
- NSCA-CPT



## Miguel Gómez Alsius

- Director Comercial Elements System, Director general Elements College
- Master en entrenamiento de Pilates
- Especialista en Sistema Elements-Élite
- Especialista certificado en valoración avanzada EFAB
- Master Trainer Wattbike Spain
- Entrenador personal y Especialista actividades dirigidas



Carlos López Rallo

- Director técnico Elements Strength Club
- Director técnico Heracles
- Licenciado CAFYD
- Graduado en Fisioterapia
- Especialista en Sistema Elements-Élite



Pablo Lorenzo Bermejo

- Especialista en Sistema Elements-Élite.
- Licenciado CAFYD
- Máster en rendimiento en deportes colectivos FC Barcelona.
- Profesor TAFAD
- Entrenador personal y preparador físico.



Ainhoa Velasco Blanch

- Responsable área Elements Portugal y C.C.A.A Cataluña-Baleares
- Licenciado CAFYD
- Especialista en Sistema Elements-Élite
- Master Trainer Wattbike Spain
- MBA (Master in business and administration) (ESSERP)
- Postgrado en nutrición y suplementación deportiva (UB)



## Precio

**650 € (595€ pago anticipado - revisar apartado formas de pago).**

**PLAZAS LIMITADAS a 15 asistentes (Grupo Reducido).**

**Incluye:**

- Documentación de los contenidos expuestos en el curso, documentación complementaria y material videográfico para cumplimentar el proceso de certificación.
- Certificado de asistencia al curso.
- Tutorización online durante todo el proceso de certificación y evaluación.
- Asesoramiento personalizado para la adquisición de material y diseño de espacios de entrenamiento.

## Forma de pago y reserva de plaza

Se puede hacer un pago único de 595€ de forma anticipada hasta el 4 de febrero de 2018.

Si no, se puede realizar un primer pago de 325€ para reservar la plaza, y un segundo pago de 325€ de hasta el día 18 de Febrero de 2017.

Se confirmará reservada la plaza al recibir un e-mail de confirmación tras el envío del comprobante de ingreso o transferencia bancaria a través de correo electrónico [info@elementssystem.com](mailto:info@elementssystem.com)

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 Barcelona.**

## Política de cancelación

- Con 1 mes de antelación: 100% del importe del curso.
- 1 mes-15 días: 50% del importe del curso.
- Menos de 15 días: No se admiten cancelaciones (se reservará esa cuota para otras ediciones del curso si se cubre esa plaza con otro asistente).



*Si alguien tiene necesidades especiales de financiación, consultar de manera personal por mail*



## Fechas

23-25 de Febrero  
09-11 de Marzo

## Lugar de celebración

Metropolitan Galileo  
dirección carrer de Galileu, 186  
08028 Barcelona

## Horarios

Viernes: 16 a 21h.  
Sábados: 9 a 14 y de 15:30 a 20:30h.  
Domingos: 9 a 14h.



















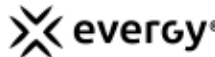
## Contacto

Ainhoa Velasco  
635547337  
ptainhoavelasco@gmail.com  
www.elementssystem.com



# LIVE IS MOVEMENT, LOVE ELEMENTS

## Empresas y entidades colaboradoras

Grupo PAFS	Crown Sport Nutrition	Fitness Sport Area	Federación Madrileña de Halterofilia	Isoinercial
				
Indoor Triathlon	Wattbike	Gym Factory	Concept 2	Pure Blazilian
				
3'59	CiSport	Arnold Classic Europe	B Strong	Smart Coach
				
Bhu Bioenergía Humana	APECED	Iberian sportech	Evergy	
				

Síguenos

