



WORKFITNESS

FORMACIÓN



www.workfitness.es



Workfitness es una empresa de formación que nació en el año 2.000 con el objetivo de cubrir las necesidades del mercado en el ámbito específico de la salud y la actividad física. Durante este tiempo nos hemos convertido en un referente en nuestra comunidad gracias a la calidad y profesionalidad de los cursos y eventos realizados.



A través de la experiencia adquirida durante todos estos años, sumados a la continua formación (adquisición y actualización de conocimientos específicos) de nuestro equipo docente, hemos elaborado unos programas de formación adaptados a las necesidades reales del alumno, aplicando conocimientos prácticos y útiles que les permitan dar un salto cualitativo en su desempeño laboral.



Te presentamos la nueva oferta formativa dividida en dos grandes áreas (Pilates y Fitness), en donde podrás encontrar toda la información necesaria de los diferentes cursos de formación que vamos a realizar.

● FORMACIÓN ÁREA PILATES

- Bases del movimiento
- Pilates Matwork (suelo)
- Pilates Reformer Allegro Tower

● FORMACIÓN ÁREA FITNESS

- Contenidos Generales
- Sala de Fitness
- Actividades Dirigidas





FORMACIÓN ÁREA
DE PILATES

BASES DEL MOVIMIENTO

Nuestro programa introductorio de Bases del Movimiento pretende adentrarnos en los conocimientos esenciales desde el punto de vista científico de las disciplinas relacionadas con el movimiento. A través de un planteamiento totalmente novedoso (en relación a los programas de pilates existentes en nuestro país) te adentrarás en las bases de la mecánica, kinesiología y fundamentos de neurofisiología necesarios para aplicar posteriormente en las diferentes formaciones de Pilates y que sin duda marcarán la diferencia entre aprender ejercicios y entender el movimiento, las fuerzas implicadas, así como otras variables que le afectan.

Aprenderás a:

- Aplicar las bases de Kinesiología para entender el movimiento articular e identificar las articulaciones implicadas en cada ejercicio.
- Aplicar las bases de la mecánica para identificar y manipular las diferentes fuerzas que nos afectan, siendo un pilar básico y fundamental para aprender a crear progresiones adecuadas.
- Asimilar conceptos fundamentales de neurofisiología que nos ayuda a entender el funcionamiento del Sistema Nervioso y la propiocepción muscular, así como su aplicación a la mecánica del ejercicio y a la función/disfunción muscular (entender los mecanismos de compensación, limitación movilidad, dolor asociado,...)

Es requisito imprescindible la realización de este curso para poder acceder a todos los demás dentro del área de Pilates.





BASES DEL MOVIMIENTO

CONTENIDOS:

1. Introducción:

a) El Método Pilates:

Breve historia y evolución del método Pilates.

Diferencias entre el Pilates tradicional (y el de otras escuelas de Pilates) y el programa formativo de Workfitness.

b) El Movimiento humano y las ciencias del ejercicio: nueva perspectiva del ejercicio.

2. Fundamentos de Kinesiología

3. Introducción a la Biomecánica y Mecánica del ejercicio:

a) Fuerzas y Resistencias

b) Sistemas de Palancas

c) La participación muscular

4. Introducción a la Neurofisiología:

a) El Sistema nervioso.

b) Receptores Sensitivos musculares (husos musculares y OTG) y los Reflejos medulares.

c) La propiocepción.

d) Estabilidad Articular, ROM, Compensación e Inhibición muscular.

5. El proceso Respiratorio.

6. Los Principios Básicos aplicados al Movimiento (desde la perspectiva de Workfitness).

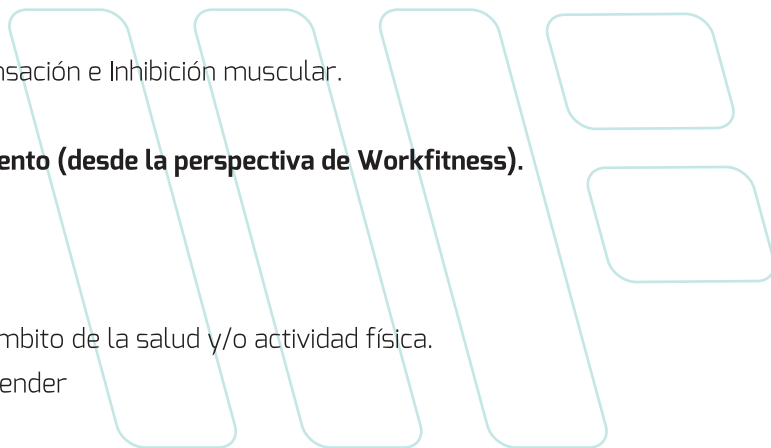
Duración:

- Horas lectivas del curso: 20 h.

Requisitos:

- Tener una experiencia previa en el ámbito de la salud y/o actividad física.
- Capacidad de trabajo y ganas de aprender

Profesorado: Lois Teira



PILATES MATWORK (SUELO)

El programa formativo de Pilates Matwork nos proporciona las bases para la creación de habilidades específicas que nos permitirán entender cómo estimular adecuadamente nuestro sistema articular y neuromuscular pudiendo utilizarlo de forma efectiva tanto en sesiones de entrenamiento personal como en clases de grupo.

Aprenderás a:

- Diseñar y enseñar ejercicios de suelo así como la utilización de material complementario que te permitirá crear más posibilidades de movimiento y escenarios de trabajo diferentes.
- Aplicar las bases de kinesiología, biomecánica y mecánica articular que te ayudarán a entender que, más allá de hacer ejercicios, aprenderás a aplicar fuerzas a las diferentes articulaciones en todos los planos de movimientos diferentes.
- Estimular nuestro sistema articular y neuromuscular adecuadamente creando ejercicios a través progresiones adecuadas (microprogresiones neurológicas).
- Realizar valoraciones de movilidad como base para comenzar un trabajo de reeducación postural y del movimiento.
- Desarrollar una comunicación efectiva, habilidades visuales, dirección verbal de la sesión, dirección gestual para mejorar el rendimiento, y motivación al cliente.





PILATES MARTWORK (SUELO)

CONTENIDOS:

1. Bases para la creación de ejercicios en suelo:

- Análisis y Discusión sobre el repertorio Matwork de ejercicios de Pilates. Creando nuevas posibilidades.
- Las variables que influyen en el ejercicio
- La microprogresión neurológica
- La comunicación efectiva (comunicación verbal, gestual, táctil, utilización de imágenes,...)

2. La Columna vertebral y el tronco:

- Mecánica articular y muscular básica de la c.v. y el tronco
- Ejercicios, variaciones y microprogresiones
- Comunicación efectiva de cada ejercicio

3. La Extremidad superior:

- Mecánica articular y muscular básica de la extremidad superior
- Ejercicios, variaciones y microprogresiones
- Comunicación efectiva de cada ejercicio

4. La Extremidad inferior:

- Mecánica articular y muscular básica de la extremidad inferior
- Ejercicios, variaciones y microprogresiones
- Comunicación efectiva de cada ejercicio

5. Ejercicios con material complementario como herramientas de variación y microprogresión:

Gomas, dinaband, Roller, Fitness Circle (Aro), Fit-Ball.

6. Análisis de los ejercicios avanzados del Repertorio de Pilates (movimientos integrados)

7. Diseño de las Sesiones de Pilates Matwork (Suelo):

- Pautas para la creación de Sesiones iniciales
- Elaboración y Estructuración de la Sesión de grupo
- Diseño de Sesiones por niveles

8. Análisis Postural (Discusión) y Valoración de la Movilidad Articular

Duración:

- Horas lectivas del curso: 70 h.

Requisitos:

- Es obligatorio haber realizado el curso de Bases de movimiento.

Profesorado: Lois Teira / Loly Iglesias

PILATES REFORMER ALLEGRO-TOWER

El programa formativo de Pilates Reformer Allegro-Tower nos proporciona las bases para la creación de habilidades específicas que nos permitirán entender cómo estimular adecuadamente nuestro sistema articular y neuromuscular pudiendo utilizarlo de forma efectiva tanto en sesiones de entrenamiento personal como en clases de grupo.

Aprenderás a:

- Diseñar y enseñar ejercicios en máquina Reformer Allegro-Torre (Reformer y Cadillac) que te permitirá muchas más posibilidades de movimiento y escenarios de trabajo diferentes (en relación al trabajo en suelo).
- Aplicar las bases de kinesiología, biomecánica y mecánica articular que te ayudarán a entender que, más allá de hacer ejercicios, aprenderás a aplicar fuerzas a las diferentes articulaciones en todos los planos de movimientos diferentes.
- Estimular nuestro sistema articular y neuromuscular adecuadamente creando ejercicios a través progresiones adecuadas (microprogresiones neurológicas).
- Realizar valoraciones de movilidad como base para comenzar un trabajo de reeducación postural y del movimiento.
- Desarrollar una comunicación efectiva, habilidades visuales, dirección verbal de la sesión, dirección gestual para mejorar el rendimiento, y motivación al cliente.





PILATES REFORMER ALLEGRO - TOWER

CONTENIDOS:

1. El Reformer Allegro –Tower (Torre):

- Características de la máquina Reformer allegro-torre
- Posibilidades de movimiento
- Utilización y normas de seguridad

2. Bases para la creación de ejercicios:

- Las variables que influyen en el ejercicio
- La microprogresión neurológica
- La comunicación efectiva (comunicación verbal, gestual, táctil, utilización de imágenes,...)

3. Repertorio de ejercicios en el Allegro Reformer:

- Ejercicios Tronco y columna, Extremidad Superior y Extremidad Inferior.
- Clasificación por niveles
- Variaciones y microprogresiones
- Comunicación efectiva de cada ejercicio
- Diseño de sesiones en el Allegro Reformer

4. Repertorio de ejercicios el en Allegro Tower:

- Ejercicios Tronco y columna, Extremidad Superior y Extremidad Inferior.
- Clasificación por niveles
- Variaciones y microprogresiones
- Comunicación efectiva de cada ejercicio
- Diseño de sesiones en el Allegro -Tower

5. Análisis Postural (Discusión) y Valoración de la Movilidad Articular

Duración:

- Horas lectivas del curso: 60 h.

Requisitos:

- Es obligatorio haber realizado el curso de Bases de movimiento.

Profesorado: Lois Teira / Loly Iglesias





FORMACIÓN ÁREA
DE FITNESS

CONTENIDOS GENERALES

Este curso introductorio va dirigido a todas aquellas personas que no poseen ninguna formación específica en el ámbito de la actividad física y salud. Con ello, pretendemos que el alumno se inicie en los fundamentos de la motricidad humana y en las ciencias que lo fundamentan dotándolo de conceptos y procedimientos básicos que le permitan entender un lenguaje específico que será utilizado en los diferentes cursos de formación.

Aprenderás:

- Conceptos básicos de Anatomía (el sistema óseo, articular y muscular) y Kinesiología del Aparato locomotor (conocer los diferentes movimientos articulares) .
- Los fundamentos de Fisiología del ejercicio en relación al control muscular, sistemas energéticos y el sistema cardiorrespiratorio.
- Las bases del entrenamiento en el ámbito de la salud.
- A aplicar principios básicos en relación a los primeros auxilios dentro de nuestro ámbito de actuación.





CONTENIDOS GENERALES

CONTENIDOS:

1. Anatomía y Kinesiología del Aparato Locomotor:

- Generalidades del aparato locomotor
- Estudio muscular, óseo y articular del cuerpo humano.
- La Postura Corporal

2. Fisiología del Ejercicio:

- Control muscular del movimiento
- Energía para el movimiento
- El sistema cardiorrespiratorio

3. Actividad Física, Salud y Fitness:

- Los objetivos y la evaluación de la salud
- Los componentes del fitness
- Los programas de ejercicio físico en el ámbito de la salud

4. Primeros Auxilios y Prevención de Lesiones.

- Principios generales de actuación
- Principio básico y fundamental de actuación: la prevención
- Intervención ante lesiones más frecuentes en el ámbito del fitness
- Actuación ante casos especiales

Duración:

- Horas lectivas del curso: 20 h.

Requisitos:

Es necesario realizar este curso para acceder a los Cursos de Instructor. Será convalidado a aquellas personas con titulaciones oficiales universitarias y de ciclos superiores en el ámbito de la Educación Física (otras titulaciones, consultar) o a aquellas personas que ya hayan superado algún curso de Instructor/Técnico de Workfitness.

Profesorado: Oscar Borrajo

TÉCNICO DE SALA FITNESS

Este curso formativo tiene como objetivo proporcionarte las bases y herramientas necesarias para poder desempeñar adecuadamente la función de Técnico/Instructor en la Sala de Fitness.

Aprenderás a:

- Conocer el funcionamiento del equipamiento de la sala de fitness, normas de seguridad y mantenimiento.
- Diseñar y enseñar ejercicios dirigidos al entrenamiento de la Fuerza, Resistencia y Flexibilidad (contraindicaciones, corrección postural y técnica del ejercicio)
- Entender y aplicar los Métodos y sistemas del entrenamiento de la Fuerza, Resistencia y Flexibilidad al ámbito de la salud.
- Diseñar y planificar programas de fitness (objetivos; prescripción de entrenamientos de fuerza, resistencia cardiorrespiratoria y flexibilidad; periodización).
- Desarrollar una comunicación efectiva y habilidades visuales, para mejorar el rendimiento y motivación al cliente.





TÉCNICO DE SALA FITNESS

CONTENIDOS:

1. La Actividad Física en relación con la Salud: Conceptualización (del Fitness al Wellness).

2. El equipamiento de la Sala de Fitness.

3. El Entrenamiento de la Fuerza:

- Conceptualización y clasificación.
- Objetivos del entrenamiento de la Fuerza.
- Variables metodológicas del entrenamiento de la Fuerza.
- Métodos y Sistemas de entrenamiento de la Fuerza.
- Análisis Biomecánico de los Ejercicios de Musculación. Contraindicaciones.
- Prescripción del entrenamiento de la fuerza en el campo de la salud.

4. El Entrenamiento de la Resistencia:

- Conceptualización y clasificación.
- Objetivos del entrenamiento de la Resistencia en el ámbito de la salud.
- Variables metodológicas del entrenamiento de la Resistencia.
- Métodos y Sistemas de entrenamiento de la Resistencia.
- Ejercicios y Contraindicaciones.
- Prescripción del entrenamiento de la Resistencia cardiorrespiratoria en el campo de la salud.

5. El Entrenamiento de la Flexibilidad:

- Concepto y Clasificación.
- Métodos para el desarrollo de la Flexibilidad.
- Ejercicios y Recomendaciones prácticas.
- Prescripción del entrenamiento de la Flexibilidad en el campo de la salud.

6. El Diseño y Planificación de Programas de Fitness:

- Objetivos del cliente para la práctica de ejercicio.
- Protocolo de valoración inicial del Cliente y Seguimiento.
- Programas para la mejora de la fuerza, resistencia cardiorrespiratoria y flexibilidad.
- Periodización de los programas de fitness:
 - La semana de entrenamiento
 - La Sesión de entrenamiento

7. El Factor Humano en la Sala de Fitness:

- El Técnico de la SF:
 - Características
 - La comunicación del Técnico con el cliente

Duración:

- Horas lectivas del curso: 80 h.

Requisitos:

Es obligatorio haber realizado el curso básico de Contenidos generales.

Profesorado: Oscar Borrajo / Loly Iglesias

TÉCNICO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

El Curso formativo de Actividades Dirigidas tiene como objetivo proporcionarte las bases y habilidades específicas necesarias para impartir con garantías clases colectivas de Aeróbic, Step básico y Tonificación muscular.

Aprenderás a:

- Dominar los elementos básicos de la música como base imprescindible en este tipo de actividades con soporte musical. Aprender a adaptar los movimientos a su estructura.
- Aprender a dominar los pasos básicos, sus variaciones y desarrollar multitud de posibilidades de combinaciones para diseñar coreografías simétricas y asimétricas en Aeróbic y Step.
- Aplicar la metodología específica para la creación de coreografías simétricas y asimétricas en las sesiones de Aeróbic y Step, teniendo en cuenta el entrenamiento cardiovascular como objetivo principal de las diferentes disciplinas (aeróbic y step).
- Aprender y dominar los ejercicios dirigidos al trabajo de tonificación muscular (ejecución, corrección y comunicación a los alumnos)
- Diseñar y planificar sesiones de Aeróbic, Step y Tonificación muscular correctamente.
- Desarrollar una comunicación efectiva y habilidades visuales, para mejorar el rendimiento y motivación al alumno.





TÉCNICO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CONTENIDOS:

1. Introducción a las Activid. Dirigidas (A.D.) Evolución y Clasificación.

2. La música y su utilización.

3. El Diseño Coreográfico:

- La construcción coreográfica
- Tipos de Coreografías (Simétricas/Asimétricas, Taps/No taps).

4. Objetivos y Estructura de las Sesiones de Actividades Dirigidas.

5. Metodología de enseñanza en aeróbic:

- Desarrollo de los diferentes métodos de enseñanza.
- Aplicación de los métodos a las coreografías simétricas y asimétricas.
- La Comunicación y su aplicación a las actividades dirigidas
- Recursos didácticos del Instructor de A.D.
- Estrategias y Recursos aplicados a las diferentes actividades

6. La Tonificación Muscular:

- Objetivos y Beneficios
- Aspectos Kinesiológicos y Biomecánicos aplicados
- Diseño de programas de tonificación muscular
- Los ejercicios (con y sin material)
- Ejercicios y movimientos contraindicados
- Entrenamiento en Circuito

7. Iniciación al Step:

- Principios básicos para el entrenamiento con step
- Pasos básicos y construcción coreográfica
- Metodología de Enseñanza básica

Duración:

- Horas lectivas del curso: 80 h.

Requisitos:

Es obligatorio haber realizado el curso básico de Contenidos generales.

Profesorado: Patricia de la Vega / Loly Iglesias



CALENDARIO
CURSOS

CALENDARIO CURSOS DE FORMACIÓN

TEMPORADA 2013-2014

CURSOS FORMACIÓN	FECHAS	LUGAR	PRECIO		
			Total	Matrícula	Cuota Plazos
BASES DEL MOVIMIENTO	- Octubre: 26 - Noviem: 9-16	Studio Workfitness	350 €	200 €	150 € (1 plazo)
PILATES MATWORK	- Diciembre: 21 - Enero: 11-25 - Febrero: 1-15 - Marzo: 8-22 - Abril: 5-26	Studio Workfitness	875 €	375 €	125 € (4 plazos)
PILATES REFORMER ALLEGRO-TORRE	Sin fechas	Studio Workfitness	1075€	475 €	150 € (4 plazos)
CONTENIDOS GENERALES	- Febrero: 8-22	Studio Workfitness	175 €	175 €	-
ACTIVIDADES DIRIGIDAS	- Marzo: 9-16-23 - Abril: 6-13-27 - Mayo: 4-11-24-31 - Junio: 8-15	Pontevedra	780 €	280 €	125 € (4 plazos)
SALA DE FITNESS	Sin fechas	Pontevedra	680 €	280 €	100 € (4 plazos)



COMO FORMALIZAR TU INSCRIPCIÓN

Para formalizar la inscripción es necesario:

1. Solicitar la **ficha de Inscripción**
2. Realizar el ingreso de la matrícula en el **nº de cuenta indicado en la ficha de inscripción**, o también en el **Studio Workfitness** en horario de atención al público.
3. No se considera reservada la plaza hasta que no se haya abonado en el Studio Workfitness, o realizado la transferencia (enviar comprobante por e-mail, con el nombre completo y curso a realizar)
4. Si lo deseas puedes pagar el curso de forma aplazada (en los plazos que se indican en la tabla) realizando el pago el primer fin de semana de curso de cada mes.
5. Estos precios tienen incluido el IVA.

INFORMACIÓN:

Tfno Studio Workfitness: 986 854 294

Mail: info@workfitness.es

Web: www.workfitness.es

Horario de atención:

Lunes a Jueves: 11:00 – 13:00 / 17:00 – 21:00

Viernes: 11:00 – 13:00 / 17:00 – 19:30





WORKFITNESS