



ENTRENAMIENTO PERSONAL

FORMACIÓN



[nxfacademy](#)



[NXF Academy](#)



www.nexusfitness.es



VALORACIÓN FUNCIONAL (4H)

Los patrones de movimiento fundamentales están diseñados para proporcionar un rendimiento cuantificable y observable de determinados movimientos básicos. La valoración funcional expone al individuo, a posiciones donde se ven expuestas debilidades, desequilibrios y sobrecompensaciones musculares, se pretende **analizar los desequilibrios bilaterales así como la movilidad-estabilidad del sujeto**. De forma tal de poder abordar un plan de entrenamiento de manera más eficiente.

CONTENIDOS PRINCIPALES:

- ▶ Fundamentos anatomía funcional
- ▶ Patrones de movimiento
- ▶ Tests analíticos de Evaluación
- ▶ Evaluación global movimiento
- ▶ Análisis y programación del entrenamiento



EJERCICIO CORRECTIVO (4H)

El ejercicio correctivo Funcional describe el **proceso sistemático de identificación de un desequilibrio neuromusculoesquelético**, desarrollando un plan de acción e implementando una estrategia correctiva integrada.

Ocuparse de todos los desequilibrios musculares y de las deficiencias que pueda tener para **mejorar su función y disminuir el riesgo de lesión** será nuestro objetivo como profesionales del ejercicio.

CONTENIDOS PRINCIPALES:

- ▶ Metodología del “ejercicio correctivo”.
- ▶ Valoración global del movimiento.
- ▶ Implementar las fases de ejercicios correctivos.
- ▶ Ejercicios correctivos.



TÉCNICAS DE HALTEROFILIA APLICADA AL ENTRENAMIENTO PERSONAL (4H)

Los movimientos olímpicos, se han posicionado como una herramienta de ganancias, tanto a nivel de fuerza, como de condicionamiento físico. También tienen su lugar en la preparación física de muchos deportes con necesidades medias/altas de fuerza. **Descubre los secretos de los diferentes movimientos, como introducirlos dentro de programas Fitness, y garantiza un aprendizaje técnico correcto.**

CONTENIDOS PRINCIPALES:

- ▶ Análisis técnico de los principales movimientos.
- ▶ Metodología de enseñanza de los movimientos olímpicos.
- ▶ Errores, correcciones y ejercicios adaptados.



COMUNICACIÓN EFICAZ Y ENTRENAMIENTO PERSONAL (5H)

Los clientes necesitan una comunicación clara, concisa y honesta.

Unos pequeños cambios, sencillos y coherentes en la estrategia de comunicación pueden ayudar a hacer crecer tu comunidad, retener a los clientes durante más tiempo y aumentar el compromiso.

Para un entrenador personal de hoy en día, una buena comunicación desempeña un papel esencial en su éxito en el trabajo y en su vida personal. Está demostrado que **los líderes que saben comunicarse eficazmente verán mejorada su productividad y sus relaciones en todos los aspectos de su vida.**

CONTENIDOS PRINCIPALES:

- ▶ Comunicación y entrenamiento personal.
- ▶ Motivación y necesidades básicas.
- ▶ Ni me explico, ni me entiendes. Herramientas de comunicación.
 - ▶ Estilos de aprendizaje. Como aprenden nuestros clientes.
 - ▶ Estilos comunicativos. Como nos comunicamos con nuestros clientes.

nexus ▶
fitness
ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

nxf@nexusfitness.es