



NASM WOMEN'S FITNESS SPECIALIZATION [NASM-WFS]

**NOMBRE EN
ESPAÑOL:**

**ESPECIALIDAD INTERNACIONAL DE ENTRENAMIENTO
PARA MUJERES**

INTRODUCCIÓN: Cada etapa en la vida de una mujer tiene diferentes necesidades de entrenamiento físico. Aprende lo necesario para que tus clientes cubran sus necesidades en las diferentes etapas de su vida dependiendo sus estructuras, respuestas fisiológicas y motivaciones.

DURACIÓN: 80 horas (aproximadamente 1 meses)

DESCRIPCIÓN: Ya sea por su propio interés en el tema o por querer abordar mejor las necesidades de acondicionamiento físico de las mujeres, NASM-WFS le brinda los conocimientos para diseñar con confianza una programación segura y efectiva para apoyar a las mujeres en sus actividades de acondicionamiento físico y salud a través de varias edades y etapas de la vida. A diferencia de otros cursos de acondicionamiento físico para mujeres que puede haber encontrado, NASM-WFS es un programa integral que se sumerge en los muchos temas de salud y acondicionamiento físico sobre los que las mujeres quieren saber más, ¡y hacer algo positivo!

Esta especialidad te dará las herramientas y los recursos necesarios para que aprendas a diseñar y adaptar tu programa de entrenamiento a todo tipo de clientes y condiciones físicas.

SECCIONES:

1. Situación actual de la mujer
2. Consideraciones neuromusculares, esqueléticas y endocrinas
3. Consideraciones sobre embarazo y posparto
4. Consideraciones sobre menopausia
5. Diseño de entrenamiento especializado en la mujer

¿QUÉ INCLUYE?

Guía de recomendaciones nutricionales para la mujer
Material de consideraciones psicológicas y motivaciones
Material de negocios y profesionalismo

