

innovaFIT

CERTIFICACIONES FITNESS EN LATINOAMÉRICA

CERTIFICACIÓN DE ESPECIALIDAD
EN EJERCICIO CORRECTIVO (NASM-CES)



International
Licensee



ATHLETICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA

CERTIFICACIÓN DE ESPECIALIDAD EN EJERCICIO CORRECTIVO (NASM-CES)

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La columna vertebral del proceso de ejercicio correctivo es el Continuo de Ejercicio Correctivo de NASM. El continuo fue creado por el Dr. Mike Clark, DPT, PT, MS, en su trabajo con atletas de élite y desde entonces se ha convertido en el estándar en la programación de ejercicios correctivos en la industria de la salud y el fitness. Se ha aplicado con éxito con clientes y deportistas de todos los orígenes, habilidades y objetivos. El Continuo de Ejercicios Correctivos de NASM es un enfoque simple y directo para diseñar programas personalizados que mejorarán y mejorarán la capacidad de sus clientes para moverse libremente y moverse bien.

Esta nueva edición de NASM Essentials of Corrective Exercise Training se ha actualizado con la evidencia, las estrategias y las técnicas de entrenamiento actuales diseñadas para equipar a los profesionales de la salud y el fitness con las habilidades necesarias para optimizar el rendimiento del movimiento de sus clientes y atletas.

OBJETIVOS:

- 1 Relacionar los conceptos fundamentales del movimiento humano y la anatomía y fisiología con el ejercicio correctivo.
- 2 Identificar los atributos y la justificación de la programación de ejercicios correctivos.
- 3 Identificar el alcance de la práctica y las estrategias de derivación para los profesionales de la salud aliados.
- 4 Evaluar la competencia del movimiento utilizando diversas metodologías de evaluación.
- 5 Diseñar programas de ejercicio y movimiento individualizados.
- 6 Aplicar un espectro de herramientas, protocolos y modalidades correctivas alineadas con las necesidades y objetivos del cliente.
- 7 Demostrar técnicas de coaching y comunicación efectivas para maximizar la adherencia y el compromiso.
- 8 Comunicar estrategias de recuperación efectivas para el bienestar general de un cliente.

CONTENIDO TEMÁTICO:

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO CON EJERCICIOS CORRECTIVOS

Esta nueva edición de NASM Essentials of Corrective Exercise Training se ha actualizado con la evidencia, las estrategias y las técnicas de entrenamiento actuales diseñadas para equipar a los profesionales de la salud y el fitness con las habilidades necesarias para optimizar el rendimiento del movimiento de sus clientes y atletas.

CAPÍTULO 2. CIENCIA DEL MOVIMIENTO HUMANO Y EJERCICIO CORRECTIVO

Explicar la anatomía funcional en lo que respecta al movimiento, explicar el efecto que tiene la postura sobre el movimiento y el rendimiento, describir la influencia de la eficiencia neuromuscular óptima en el movimiento humano, explicar las causas potenciales de los patrones de movimiento alterados comunes, relacionar los patrones de movimiento alterados con el desequilibrio muscular y explicar la influencia que tendrán los patrones de movimiento alterados en la programación del cliente.

CAPÍTULO 3. TÉCNICAS INHIBITORIAS

Identificar la evidencia actual que respalde las técnicas miofasciales, explicar la función de las técnicas miofasciales en un programa de ejercicios correctivos, identificar modalidades miofasciales así como sus usos y determinar las estrategias adecuadas para implementar el auto roll miofascial.

CAPÍTULO 4. TÉCNICAS DE ALARGAMIENTO

Definir los conceptos de flexibilidad, extensibilidad y longitud muscular, explicar la función de las técnicas de alargamiento en un programa de ejercicios correctivos y describir las pautas de aplicación para varias técnicas de estiramiento.

CAPÍTULO 5. TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN

Explicar la función de las técnicas de activación en un programa de ejercicios correctivos, identificar técnicas de activación para su uso en la programación de ejercicios correctivos y describir las pautas de aplicación para las técnicas de activación.

CAPÍTULO 6. TÉCNICAS DE INTEGRACIÓN

Explicar la función de las técnicas de integración en un programa de ejercicios correctivos, identificar técnicas de integración para su uso en la programación de ejercicios correctivos y describir las pautas de aplicación para las técnicas de integración.

CAPÍTULO 7. EVALUACIÓN Y ADMISIÓN DE CLIENTES

Identificar las diversas evaluaciones utilizadas para la programación de ejercicios correctivos, determinar las estrategias de evaluación adecuadas según el tipo de cliente, describir los procedimientos de admisión de clientes, identificar instancias que justifiquen la derivación a profesionales de la salud, identificar consideraciones legales y éticas al trabajar con clientes y describir las estrategias de coaching y comunicación efectivas y apropiadas durante la admisión del cliente y más allá.

CAPÍTULO 8. EVALUACIONES ESTÁTICAS

Explicar la función de una evaluación postural estática, explicar la relación entre alineación postural, función neuromuscular y desempeño, explicar la dinámica entre los factores del estilo de vida y la alineación postural, identificar los pasos para realizar una evaluación postural estática, clasificar las condiciones posturales comunes basándose en la evaluación postural estática y relacionar las condiciones posturales comunes con el desequilibrio muscular.

CAPÍTULO 9. EVALUACIONES DE MOVIMIENTO

Explicar la función de una evaluación de movimiento, diferenciar entre evaluaciones de movimiento de transición, cargadas y dinámicas, explicar la relación entre los desequilibrios musculares y las alteraciones del movimiento e identificar los pasos para realizar evaluaciones de movimiento.

CAPÍTULO 10. EVALUACIONES DE MOVILIDAD

Explicar la importancia de lograr una flexibilidad y un rango de movimiento óptimos en el movimiento humano, explicar cómo la función integrada de los sistemas muscular, esquelético y nervioso influyen colectivamente en la flexibilidad y la capacidad de moverse a través de un rango completo de movimiento, identificar la flexibilidad común y las evaluaciones conjuntas del rango de movimiento y explicar cómo realizar evaluaciones seleccionadas de flexibilidad y rango de movimiento.

CAPÍTULO 11. ESTRATEGIAS CORRECTIVAS PARA EL PIE Y EL TOBILLO

Explicar la anatomía funcional básica del complejo del pie y el tobillo, identificar los mecanismos de las lesiones comunes de pie y tobillo, describir la influencia del movimiento alterado del pie y el tobillo en la cadena cinética, determinar las estrategias de evaluación sistemática adecuadas para el pie y el tobillo y seleccionar las estrategias de ejercicio correctivas adecuadas para el pie y el tobillo.

CAPÍTULO 12. ESTRATEGIAS CORRECTIVAS PARA LA RODILLA

Explicar la anatomía funcional básica de la rodilla, identificar los mecanismos de las lesiones comunes de rodilla, describir la influencia del movimiento alterado de la rodilla en la cadena cinética, determinar las estrategias de evaluación sistemática adecuadas para la rodilla y seleccionar estrategias de ejercicio correctivo adecuadas para la rodilla.

CAPÍTULO 13. ESTRATEGIAS CORRECTIVAS PARA EL COMPLEJO LUMBO-PÉLVICO

Explicar la anatomía funcional básica del complejo lumbo-pélvico-cadera (LPHC), identificar los mecanismos de las lesiones comunes de LPHC, describir la influencia del movimiento alterado de LPHC en la cadena cinética, determinar estrategias de evaluación sistemática apropiadas para el LPHC y seleccionar las estrategias de ejercicio correctivas adecuadas para el LPHC.

CAPÍTULO 14. ESTRATEGIAS CORRECTIVAS PARA LA COLUMNA TORÁCICA

Explicar la anatomía funcional básica de la columna torácica y el hombro, identificar los mecanismos de las lesiones comunes de la columna torácica y el hombro, describir la influencia del movimiento alterado de la columna torácica y del hombro en la cadena cinética, determinar las estrategias de evaluación sistemática adecuadas para la columna torácica y el hombro, y seleccionar las estrategias de ejercicio correctivas adecuadas para la columna torácica y el hombro.

CAPÍTULO 15. ESTRATEGIAS CORRECTIVAS PARA LA MUÑECA Y EL CODO

Explicar la anatomía funcional básica de la muñeca y el codo, identificar los mecanismos de las lesiones comunes de muñeca y codo, describir la influencia del movimiento alterado de la muñeca y el codo en la cadena cinética, determinar las estrategias de evaluación sistemática adecuadas para la muñeca y el codo, y seleccionar las estrategias de ejercicio correctivas adecuadas para la muñeca y el codo.

CAPÍTULO 16. ESTRATEGIAS CORRECTIVAS PARA LA COLUMNA CERVICAL

Explicar la anatomía funcional básica de la columna cervical, identificar los mecanismos de las lesiones comunes de la columna cervical, describir la influencia del movimiento alterado de la columna cervical en la cadena cinética, determinar las estrategias de evaluación sistemática adecuadas para la columna cervical y seleccionar las estrategias de ejercicio correctivas adecuadas para la columna cervical.

CAPÍTULO 17. AUTOCUIDADO Y RECUPERACIÓN

Demostrar técnicas efectivas de coaching y comunicación para maximizar el cumplimiento y la participación en las técnicas de recuperación, identificar métodos de restauración y estrategias de recuperación probados para el cliente y comunicar estrategias de recuperación efectivas para el bienestar general de un cliente.

CAPÍTULO 18. APLICACIÓN EN EL MUNDO REAL DE ESTRATEGIAS DE EJERCICIOS CORRECTIVOS

Diseñar programas de ejercicios correctivos individualizados basados en los resultados de la evaluación, aplicar un espectro de herramientas, protocolos y modalidades correctivas alineadas con las necesidades y objetivos del cliente, explicar la integración del ejercicio correctivo para varios escenarios y circunstancias (por ejemplo, calentamiento, entrenamiento, ejercicio en grupo, etc.), explicar la progresión de la programación de ejercicios correctivos de tareas de umbral bajo a alto y explicar las integraciones segmentarias comunes y su influencia en la programación de ejercicios correctivos.

ESTE CURSO INCLUYE:

- **519 Páginas de contenido en plataforma inmersiva de aprendizaje especializado**
- **18 Capítulos divididos en 62 lecciones específicas**
- **Más de 50 video-ponencias con material instruccional**
- **32 Pruebas de conocimiento**
- **Continuo de ejercicios correctivos de NASM**
- **Continuo de cuidado y desempeño**
- **Guía para aplicación de técnicas de inhibición**
- **Guía para aplicación de técnicas de alargamiento**
- **Guía para aplicación de técnicas de activación**
- **Guía para aplicación de técnicas de integración**

GUÍA NASM-CES PARA FLUJO DE EVALUACIÓN

- **Screen de administración de clientes**
- **Evaluaciones posturales estáticas**
- **Evaluación de sentadilla con los brazos sobre la cabeza (OHSA) y OHSA modificada**
- **Evaluaciones dinámicas**
- **Evaluaciones cargadas**
- **Evaluaciones de movilidad**

ESTRATEGIAS CORRECTIVAS

- **Pie y tobillo**
- **Rodilla**
- **Complejo lumbo-pélvico-cadera**
- **Columna torácica**
- **Muñeca y codo**
- **Columna cervical**

RESUMEN:

- **Estrategias de recuperación**
- **Cuestionario de recuperación**
- **Cuestionario de preparación para la sesión**
- **El modelo transteórico**
- **Examen de práctica**
- **Examen final de acreditación**