

En busca de la estabilidad

Curso de Introducción al ENV

**25, 26 y 27
de Noviembre**

Lugar de realización:

Acceso a plataforma:



Pintor Velázquez, 2
03004 Alicante



formacion@grupobmt.es
info@b-fitness.es

tlf. 966 263 026
tlf. 601 016 425



Curso de especialización



Nivel 0

En busca de la estabilidad

Orientado a profesionales de la salud

grupobmt.com
formacion@grupobmt.com



1. INTRODUCCIÓN

El **Estiramiento Pasivo** ha sido durante las últimas décadas la herramienta más empleada para el trabajo de la amplitud de movimiento, la prevención de lesiones y, en definitiva, la mejora de la salud tanto muscular como articular de nuestro cuerpo.

Actualmente, los avances en el estudio del sistema nervioso, nos demuestran que con esta práctica tan extendida se están creando situaciones de potencial inestabilidad articular, con los riesgos que esto conlleva.

“Los estiramientos pasivos son incompletos” (Cesar del Rio).

Gracias al avance en el entendimiento del **control motor** se han desarrollado herramientas útiles para contrarrestar estas inestabilidades y compensaciones musculares que nuestro cuerpo realiza ante situaciones de vulnerabilidad. Estas herramientas a las que llamamos **acortamientos activos**, están basadas en la mejora de la capacidad contráctil de nuestro sistema en todas las posiciones del rango articular fisiológico.

Durante la aplicación de acortamientos activos habrá que respetar la artrocinética de nuestro cuerpo, es decir, entender cómo nuestro sistema, a través de diferentes tejidos, transfiere fuerzas a otras zonas del cuerpo. Por lo tanto, será necesario crear una introducción al mundo de las **cadena musculares** que se contraen armónicamente para **amortiguar** o **impulsar** nuestro organismo

El Programa formativo “**En busca de la estabilidad**” del Grupo BMT, trata de dar a conocer los cambios que se producen en nuestro sistema neuromuscular al aplicar un estiramiento. A partir de este punto, ofrece herramientas para mejorar el control motor y la capacidad contráctil en situaciones de debilidad (*weakness*) y así, reducir la rigidez muscular (*tightness*) en otras partes del cuerpo, siguiendo siempre las relaciones cinéticas articulares.

Con ello se brinda al profesional unas herramientas y conocimientos útiles en el empeño diario de su vida laboral, mejorando la calidad en su servicio y ayudando a responder muchas de las cuestiones que hasta entonces pudiesen no tener solución.

“Si buscas resultados distinto no hagas siempre lo mismo”...

(Albert Einstein)

2. OBJETIVOS

El objetivo general es iniciar un proceso formativo con soporte online que ayude al profesional a adquirir unas herramientas útiles para la mejora de la salud de sus clientes/pacientes.

En este nivel buscamos, principalmente:

- Conocer las **bases biomecánicas y neurofisiológicas** en las que se sostiene el controvertido mundo del entrenamiento de la flexibilidad.
- Profundizar en el conocimiento teórico y práctico de los **estiramientos**, valorar los aspectos que ello conlleva e introducirnos en el mundo de los **acortamientos** activos.
- Aprender herramientas que nos ayuden optimizar el rango articular, prevengan desajustes del sistema neuromuscular y garanticen la **salud articular** de nuestros clientes.
- Conocer las relaciones o **cadena musculares** en sus fases de amortiguación y de impulsión de nuestro cuerpo.
- **Aplicar** dichas herramientas a gestos deportivos que podemos realizar en nuestra vida laboral valorando los potenciales desajustes que ellos conllevan.

3. CONTENIDOS

Módulo 1. Sistema Nervioso.

Módulo 2. Terminología.

Módulo 3. Características del estiramiento.

Módulo 4. ¿Por qué los estiramientos pasivos nos debilitan?

Módulo 5. Una nueva visión. La estabilidad.

Módulo 6. Quinesiología.

Módulo 7: Biomecánica.

Módulo 8: Sistemas de mejora de la estabilidad.

Modulo 9: Chequeo del rango articular.

Módulo 10: Refuerzo Muscular. Buscando la estabilidad.

**Accede a los contenidos en: www.grupobmt.com/bmt-learning*

BMT LEARNING

Los contenidos se desarrollan en la plataforma de formación online del Grupo BMT. La base del estudio teórico será online para que cada alumno marque el ritmo de su aprendizaje y pueda acceder así a los siguientes niveles cuando se encuentre preparado. El proceso formativo se completará con los bloques presenciales de formación, los cuales se detallan en la página web.

BMT CONNECT

Con el afán de mantenernos actualizados BMT nos da acceso a la red profesional en la cual podremos estar al tanto de las novedades del mundo BMT e interactuar con otros alumnos y profesionales BMT.

4. PROFESORADO

ALBERTO RODRÍGUEZ



Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte.
Universidad de Valencia.

Master ENV - Especialista Balance Muscular Training.

Responsable de Formación – Balance Muscular Training.

EUEP – Especialista Universitario en Entrenamiento Personal.
Universidad Politécnica de Madrid.

NSCA-CPT. Certificated Personal Trainer.

MIGUEL TONDA



Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte.
Universidad de Alicante.

Master ENV - Especialista Balance Muscular Training.

Responsable de Comunicación – Balance Muscular Training.

Preparador físico Centro de Tecnificación Voley Playa
Universidad de Alicante.

NSCA-CPT. Certificated Personal Trainer.

CESAR DEL RIO



Creador del programa BMT: “En Busca de la Estabilidad”

Máster BMT – Fundador de Balance Muscular Training.

Activador Muscular Certificado – *Specialist Certificate* M.A.T.
Muscle Activation Techniques.

Certificado ERA. Entrenamiento con Resistencias Avanzado.
Resistance Institute,

ACE Personal Trainer. American Council on Exercise.

5. FECHAS Y HORARIOS

Viernes, -- de ---- de 2015: de 16.00 a 20.30

Sábado, -- de ---- de 2015: de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.30

Domingo,-- de ----- de 2015: 09.30 a 13.30

6. LUGAR

Dirección del centro (Próximamente)

Próximamente

Próximamente

7. MATRÍCULA

El precio del curso será **300€**. La inscripción da acceso al **proceso de formación online** de la plataforma de virtual BMTLearning y soporte didáctico social para el alumno **BMTConnect**, además del curso presencial y su documentación impresa necesaria para su realización.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

1. Reserva tu plaza realizando tu **matrícula online** de **90€** en www.grupobmt.com/bmt-learning
2. Realiza el pago del curso:
 - **Opción 1.** Pago íntegro por la web, 90€ Matrícula online + 210€ curso siguiendo las instrucciones detalladas y beneficiándote de nuestras ofertas.
 - **Opción 2.** Pago de Matrícula online 90€ por la web, el resto (210€) en efectivo al inicio del curso.
 - **Opción 3.** Pago de Matrícula online 90€ por la web, el resto (210€) mediante transferencia bancaria. Tras realizar el pago se deberá enviar el justificante por correo a info@grupobmt.com.
 - ✓ Ingreso de 210 €
 - ✓ Número de cuenta: ES44 1465 0100 93 1800090317
 - ✓ Concepto: nombre, primer apellido + EBE (Ciudad dónde se realiza el curso)

POLÍTICA DE CANCELACIÓN:

- En caso de no poder asistir al curso presencial, se guardará el importe íntegro para siguientes convocatorias y se le dará acceso al proceso de formación online.
- Se devolverá el importe íntegro de la cuota abonada para la formación si:
 1. Si el alumno aún no accedió a la plataforma de formación BMT Learning y por tanto no tuvo acceso a TODOS los contenidos que en ella se incluye.
 2. Por causa de fuerza mayor (enfermedad, u otro motivo personal) que el alumno deberá justificar adecuadamente. En este caso se podrá cancelar SIEMPRE que cumpla en punto 1.

8. EVALUACIÓN

Para recibir el diploma acreditativo de asistencia al curso se deberá:

- Completar el 100% de la asistencia y participar activamente en las prácticas desarrolladas.
- Completar las actividades propuestas en la Plataforma virtual BMT Learning.

9. ACCEDE

Completar satisfactoriamente el curso BMT “En busca de la Estabilidad” será tan solo el inicio de un fascinante viaje a través de la formación que BMT propone.

Al cursar el nivel 0 “En Busca de la Estabilidad” se tendrá acceso al **examen de ingreso** a los siguientes estadios de la formación, siendo en este caso el **Nivel 1** BMT Trainer y el **Nivel 2** ENV Specialist (Bajo exclusiva selección de los organizadores), que tendrán como propósito crear entrenadores/reajustadores con herramientas avanzadas que, siguiendo siempre la filosofía BMT, relacionen las complejas cadenas musculares haciendo hincapié en los puntos más distales del cuerpo.

- **Nivel 1 BMT Trainer**



10. CONTACTO



-  formación@grupobmt.com
-  www.grupobmt.com
-  601 016 425
-  facebook.com/grupobmt
-  twitter.com/@grupoBmt
-  instagram.com/grupobmt

“Especialistas en neuro-mecánica...

...al servicio de tu bienestar”

