



Certificación en **ENTRENAMIENTO** especializado para adultos mayores

En un mundo que evoluciona constantemente, la importancia de cuidar y apoyar a nuestros adultos mayores nunca ha sido tan crucial. Nuestra certificación está diseñada para capacitarte con las habilidades y conocimientos necesarios para brindar un cuidado excepcional y mejorar la calidad de vida de esta valiosa población.



A lo largo de este programa, explorarás temas clave que van desde la salud física y mental hasta estrategias de entrenamiento personalizado. Aprenderás a adaptar tus técnicas de entrenamiento a las necesidades individuales, fomentando la vitalidad y el bienestar de cada adulto mayor que atiendas.

Nuestro enfoque se basa en la empatía y la comprensión, creando una conexión significativa con tus clientes. Ya sea que estés comenzando tu carrera en el fitness o busques especializarte en el cuidado del adulto mayor, esta certificación te proporcionará las herramientas esenciales para destacar en este creciente campo.

¡Embárcate en esta emocionante jornada de aprendizaje y descubre cómo tu pasión por el bienestar puede transformar vidas! Juntos, daremos forma a un futuro donde cada adulto mayor pueda disfrutar de una vida plena y activa.

Únete a nosotros en este viaje educativo basado en la evidencia científica para dominar los fundamentos de la suplementación en el ámbito deportivo y llevar tus conocimientos y habilidades al siguiente nivel, respaldados por la ciencia más actualizada."

INAF



AFAFFEM

conocer
conocimiento • competitividad • crecimiento

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO DE MÉXICO

INAF



DIRIGIDO A:

esta invitación a todos aquellos apasionados por el bienestar y comprometidos con la mejora de la calidad de vida de nuestros adultos mayores! Si eres un entrenador personal, fisioterapeuta, profesional del fitness esta Certificación de Entrenamiento Especializado en el Adulto Mayor es la oportunidad que estabas esperando.

OBJETIVOS

Capacitación Integral: Proporcionar a los participantes una formación integral que abarque los aspectos físicos, mentales y emocionales relacionados con el bienestar de los adultos mayores.

Adaptabilidad: Desarrollar habilidades para adaptar programas de entrenamiento a las necesidades específicas de cada individuo, reconociendo las variaciones en la salud y condición física de la población adulta mayor.

Salud Física y Mental: Explorar estrategias de entrenamiento que promuevan la salud física y mental, contribuyendo a mejorar la movilidad, fuerza, equilibrio y la salud emocional de los adultos mayores.

Prevención y Rehabilitación: Proporcionar herramientas para la prevención de lesiones y la rehabilitación, permitiendo a los entrenadores abordar situaciones específicas relacionadas con la edad y la salud de los adultos mayores.

Actualización Continua: Estimular la búsqueda constante de conocimientos y la actualización en las últimas tendencias y descubrimientos en el ámbito del entrenamiento para adultos mayores.

Certificación en
ENTRENAMIENTO
especializado para adultos mayores

"El conocimiento es la mejor inversión que se puede hacer"



ESTRUCTURA TEMATICA

MODULOS	TEMAS	PONENTES
1. Fisiología del envejecimiento	Características generales del envejecimiento y la vejez, cambios morfológicos y funcionales. Geriátría/Gerontología Envejecimiento Síndromes geriátricos Vulnerabilidad en el adulto mayor Adulto mayor Tercera edad Cuarta edad Envejecimiento normal Envejecimiento patológico Envejecimiento óptimo Sistema Cardiovascular Sistema respiratorio Sistema Digestivo Sistema genitourinario Sistema Locomotor Sistema Visual Sistema auditivo Diversas patologías asociadas al proceso del envejecimiento. Interpretación de indicaciones médicas Beneficio del ejercicio físico en adultos mayores. Situaciones emergentes durante el ejercicio. Envejecimiento activo y saludable. Ejercicio adecuado en el envejecimiento.	
2. Anatomía y Biomecánica de los ejercicios en el adulto mayor	Anatomía del musculo esquelético Músculo Clasificación de los músculos Planos y Ejes Anatómicos Acciones Musculares Biomecánica Selección y ejecución de ejercicios para fuerza y resistencia Propio peso corporal En maquinas Peso libre Selección y ejecución de ejercicios para mejorar la flexo elasticidad Selección y ejecución de ejercicios para mejorar la coordinación y equilibrio Estático Dinámico Selección y ejecución de ejercicios para la vuelta a la calma Recuperación activa Ejercicios respiratorios y soltura muscular Estiramientos	





ACAFFEM



conocer



EDUCACIÓN



GOBIERNO DE MÉXICO



<p>3. Valoración de la condición física de la persona adulta mayor .</p>	<ul style="list-style-type: none"> Entrevista Inicial Información personal Historial medico Historial sobre actividad física y deporte Valoración del estado de salud y estilo de vida Determinación de objetivos Frecuencia Cardíaca Frecuencia cardiaca en reposo Frecuencia cardiaca máxima Frecuencia cardiaca objetivo Pruebas para determinar la condición física Resistencia aeróbica (caminata) Fuerza (en piernas sentadilla) Flexo elasticidad (flexión de tronco) Equilibrio (giros sobre su eje) Evaluación de la condición física Consentimiento informado 	
<p>4. Programación y prescripción del ejercicio físico para adultos mayores</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de calentamiento Movimientos articulares Flexo elasticidad Calentamiento cardiovascular Calentamiento específico Entrenamiento aeróbico Métodos de entrenamiento Duración, intensidad, frecuencia y progresión Ejercicios para mejorar la resistencia aeróbica Componentes y programación del entrenamiento de fuerza Volumen Intensidad Frecuencia Progresión Descansos Ejercicios para mejorar la fuerza y resistencia muscular Entrenamiento para mejorar la flexo elasticidad Entrenamiento para mejorar la coordinación y equilibrio Entrenamiento para la vuelta a la calma Diseño de sesiones de entrenamiento para el adulto mayor 	

Certificación en
ENTRENAMIENTO
 especializado para adultos mayores

“El conocimiento es la mejor inversión que se puede hacer”

INAF



MODALIDAD

24/7 plataforma INAF www.inafonline.com



Avales

AVAL UNIVERSITARIO



ACAFFEM



Forma parte de la certificación en entrenamiento especializado para adultos mayores totalmente en línea, con ponentes de talla Internacional y un gran temario

La certificación consta de 4 módulos

La certificación incluye:

- Constancia digital por módulo
- Certificado

Certificación (Conocer) opcional

Certificación en
ENTRENAMIENTO
especializado para adultos mayores

“El conocimiento es la mejor inversión que se puede hacer”