



TÉCNICAS PARA EL ENTRENAMIENTO PERSONAL: INTRODUCCIÓN



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: elopategui@intermetro.edu
saludmedpr@gmail.com

 Curso: <http://www.saludmed.com/entrenapersonal/entrenapersonal.html>



Saludmed 2017, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.



ACCESO A LA PRESENTACIÓN:

**[http://www.saludmed.com/
entrenapersonal/presentaciones
entrenapersonal-INTRO.pdf](http://www.saludmed.com/entrenapersonal/presentacionesentrenapersonal-INTRO.pdf)**



INDUCCIÓN:

REFLEXIÓN

FUTURO



ENTRENAMIENTO: *PERSONAL*

** Vínculo del Tópico con la Vida Ocupacional y Personal **

- **El entrenamiento personal...**
- **Las certificaciones...**
- **Mi conocimiento científico...**
- **El curso me ayudaría....**
- **Espero en el futuro...**





INTRODUCCIÓN



ENTREMIENTO PERSONAL: AVALÚO

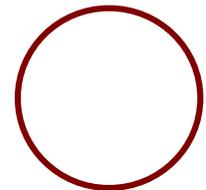
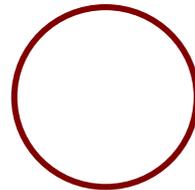
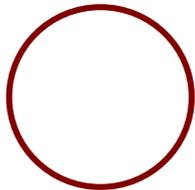
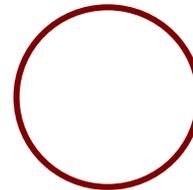
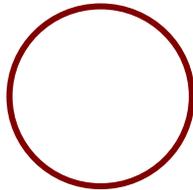
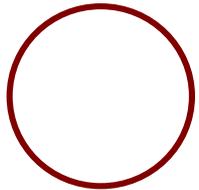
** Lista Focalizada **

Fundamentado en la presentación del video anterior, mencione tres términos, palabras o frases que puedan surgir de su pensamiento al ver tal película. Tienen 3 minutos para completar esta actividad:

- 1.
- 2.
- 3.



Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees en estos momentos:





TÉCNICAS Y DESTREZAS PARA EL: *ENTRENADOR PERSONAL* INTRODUCCIÓN

PROFESIÓN EMERGENTE

* **CRECIMIENTO: *ESPERADO*** *

► **Entre los años: 2008 y 2018**

29%



TÉCNICAS Y DESTREZAS PARA EL: *ENTRENADOR PERSONAL*

INTRODUCCIÓN

OPORTUNIDADES Y NECESIDADES

- **Actividades sedentarias: *Tiempo sentado***
- **Mortalidad: *Primeras causas de muerte***
- **Adultos mayores: *”Baby Boomers”***
- **Incremento en la: *Expectativa de vida***
- **Aumento en los: *Centros de aptitud física***





TÉCNICAS Y DESTREZAS PARA EL: *ENTRENADOR PERSONAL*

INTRODUCCIÓN

OPORTUNIDADES Y NECESIDADES

- **Morbilidad:** *Enfermedades Crónico-Degenerativas*
- **Mortalidad:** *Primeras causas de muerte*
- **Población:** *Pediátrica, geriátrica, embarazadas*
- **Deportes:** *Atletas*
- **Celebridades:** *Farándula*



PERSPECTIVAS DEL ENTRENADOR PERSONAL



¿PREGUNTAS?