



TÉCNICAS-DESTREZAS PARA EL ENTRENADOR PERSONAL: HPER - 4200



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

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

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

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



Saludmed 2023, 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.



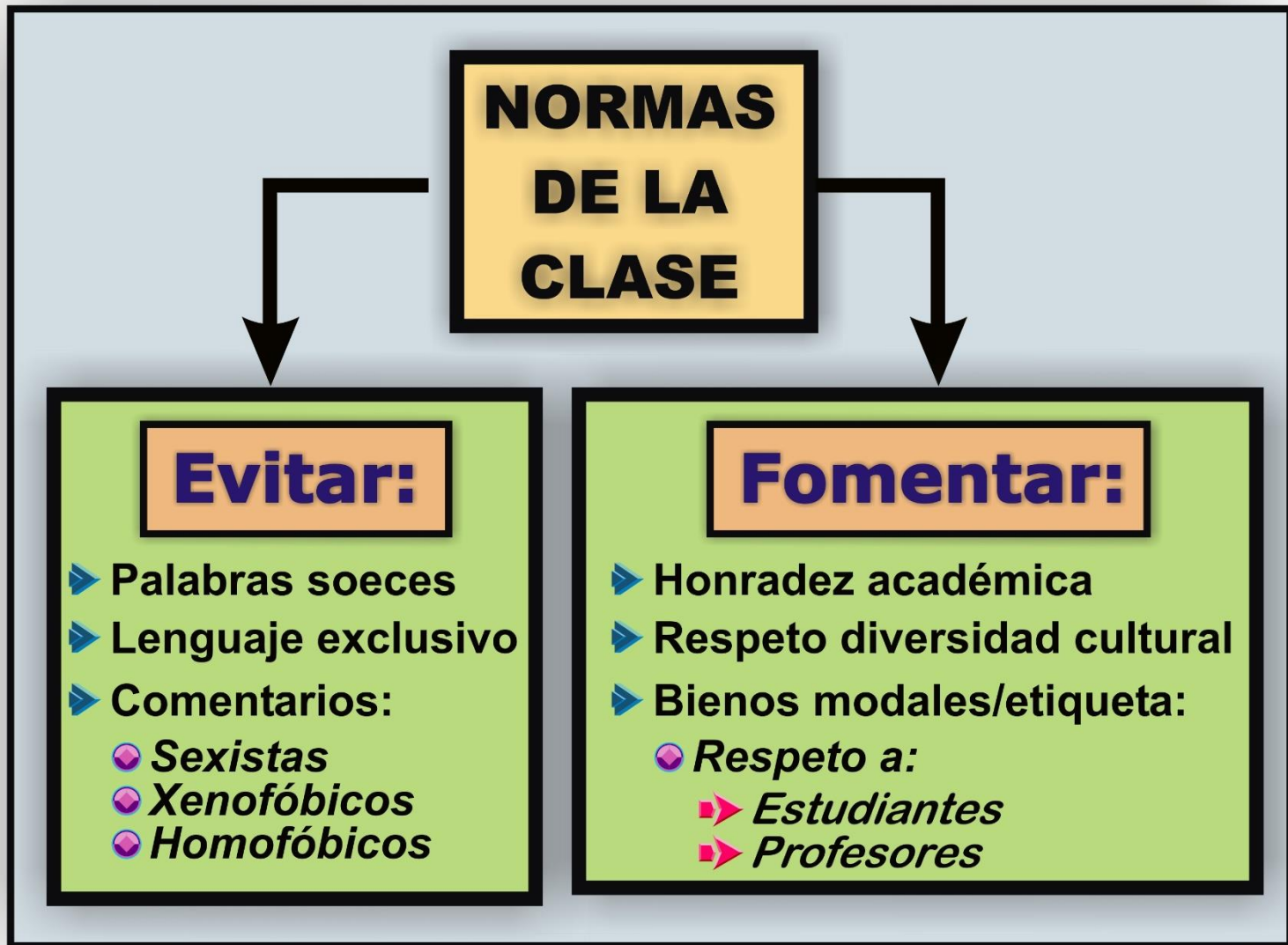
CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

- **Asuntos importantes: *del curso***
- **Expectativas: *del curso***
- **Asociaciones: *Sociedades y grupos***
- **Recursos: *para el curso***
- **Análisis y validación: *de la Información***
- **Centro de Desarrollo de Emprendedores: *CDE***
- **Gracias: *a todos***
- **Preguntas**
- **Cómo contactar al profesor: *Correo/Teléfono***





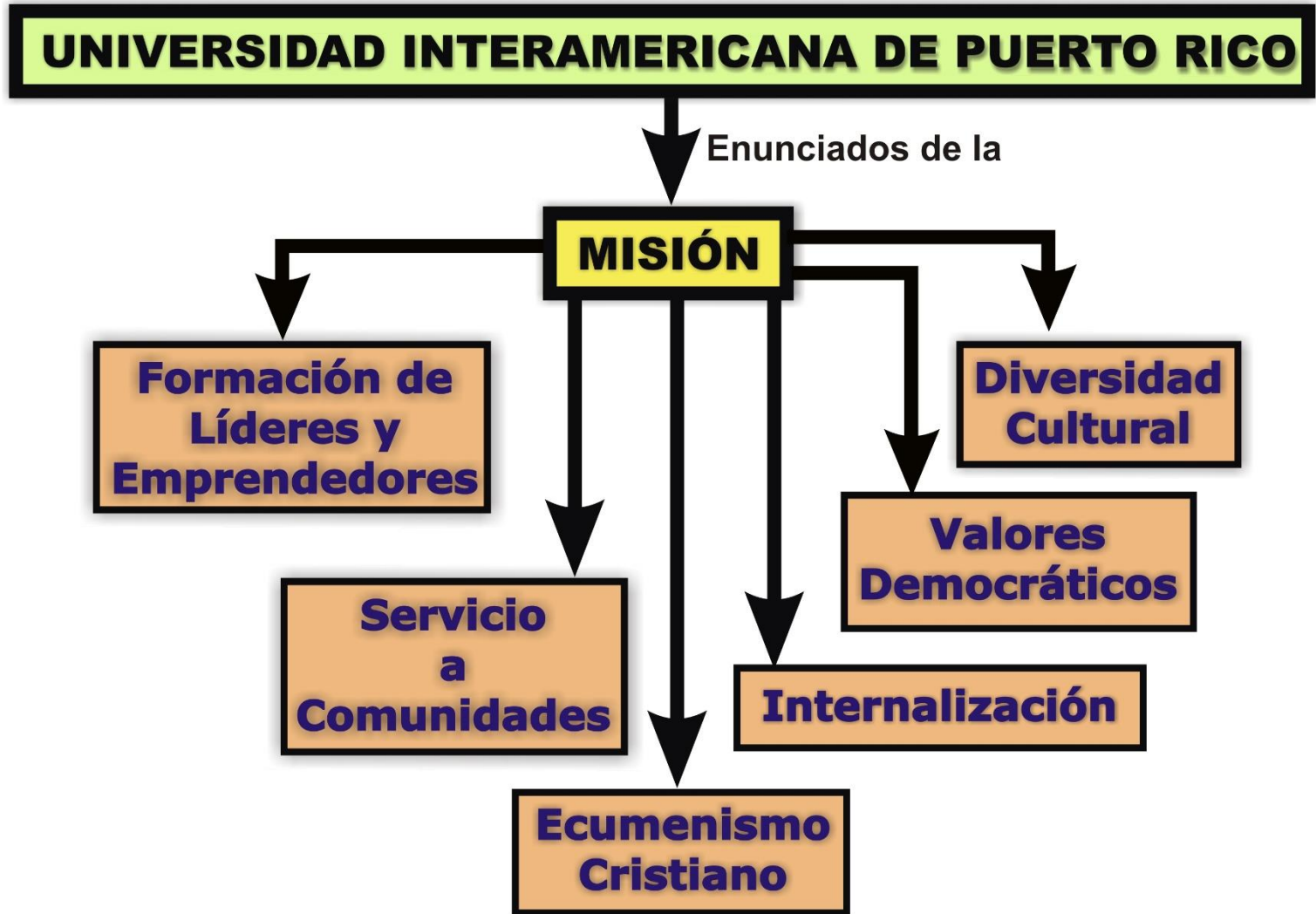
ASUNTOS IMPORTANTES DEL CURSO





UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO - METRO

MISIÓN: Enunciados





EXPECTATIVAS:

DEL

CURSO



EXPECTATIVAS *DEL CURSO:*

- **Insumo inmediato**
- **Participación activa**
- **Redacción correcta**
- **Principios éticos**
- **Certificaciones y licencias**
- **Membresías de asociaciones**



EXPECTATIVAS DEL CURSO: *RETROCOMUNICACIÓN INMEDIATA*

- **Dudas sobre un concepto**
- **Recomendación(es) al profesor**
- **Críticas constructivas sobre el curso**
- **Percepción de alguna ofensa**

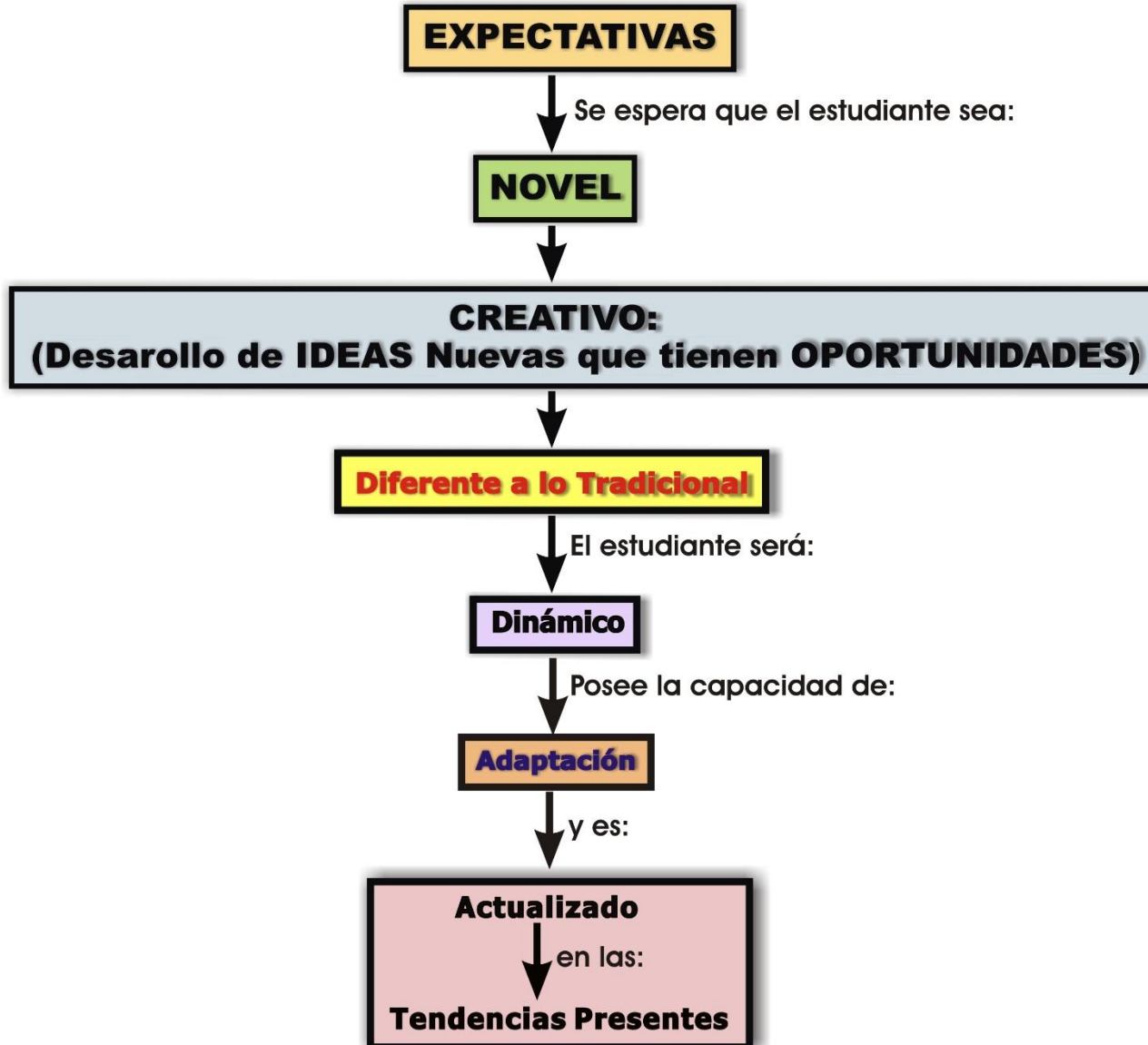


EXPECTATIVAS DEL CURSO: *PARTICIPACIÓN ACTIVA*

- **Pensamiento divergente**
- **Realizar preguntas retantes**
- **Actitud investigativa y de inquirir**
- **Espíritu emprendedor y creativo**



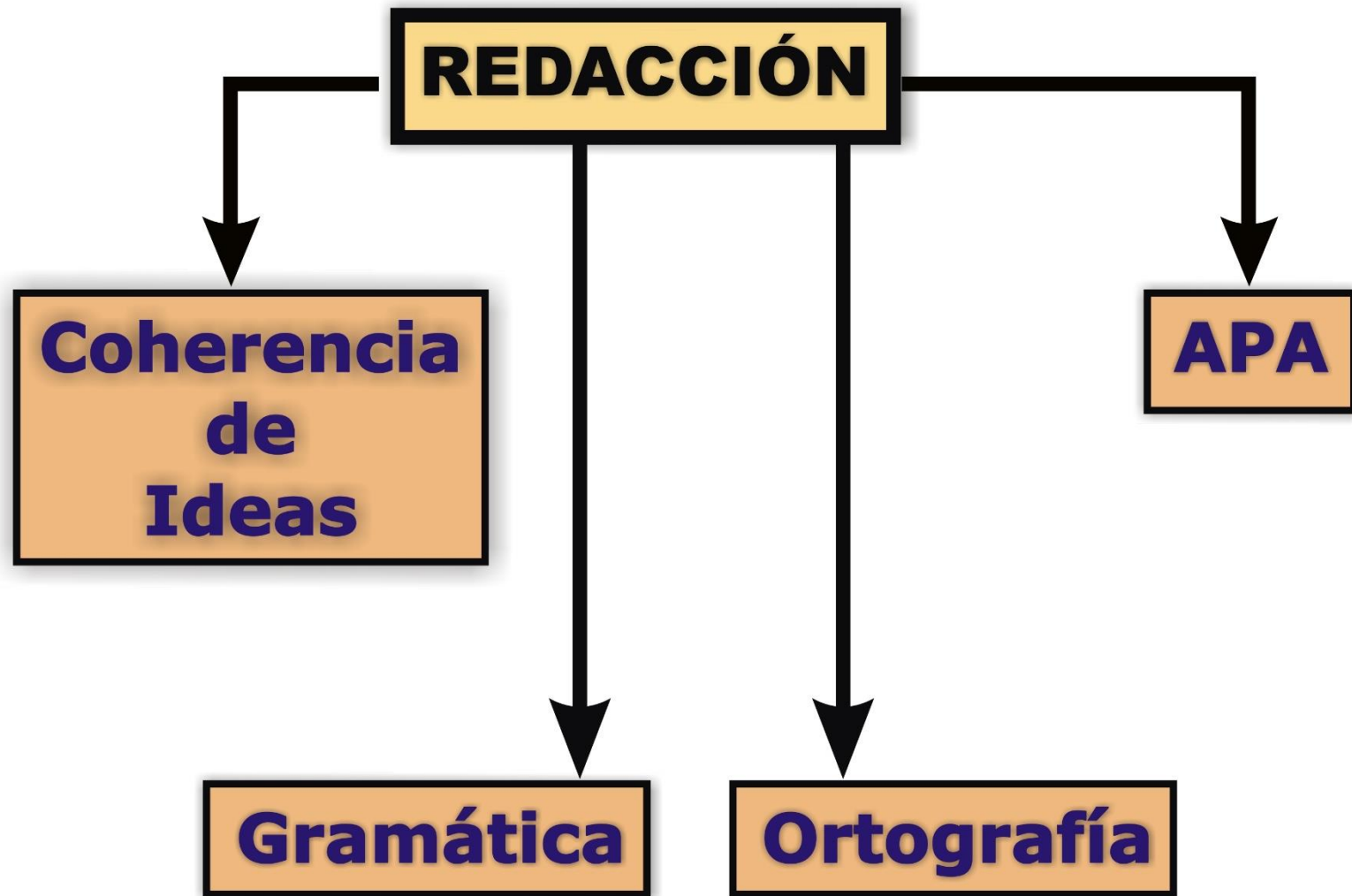
EXPECTATIVAS DEL CURSO - *APRENDIZAJE: Activo*





TRABAJOS ESCRITOS

REDACCIÓN: Expectativas





EXPECTATIVAS DEL CURSO: *PRINCIPIOS ÉTICOS*

- **Honestidad**
- **Sinceridad**
- **Respeto al prójimo**
- **Responsabilidad**





EXPECTATIVAS DEL CURSO: *CERTIFICACIONES Y LICENCIAS*

➤ Entrenamiento Personal

INSTRUCTOR DE APTITUD FÍSICA MUÉVETE A OBTENER TU LICENCIA PROFESIONAL

Para obtener tu licencia profesional como Instructor de Aptitud Física tienes que seguir dos (2) pasos:

1er Paso:

◆ Solicitar el examen – Cada aspirante interesado debe:

Completar la Solicitud de Examen disponible en el Instituto Puertorriqueño para el Desarrollo del Deporte y la Recreación y presentar los siguientes documentos:

- a. Evidencia ser mayor de edad (Certificado de Nacimiento, Licencia, Pasaporte)
- b. Identificación con foto (debe traerla consigo el día de examen)
- c. Ser Ciudadano Americano o Residente Legal (Pasaporte y/o Visa de Trabajo)
- d. Certificado de Antecedentes Penales (Vigente)
- e. Evidencia de aprobación de Certificación o cursos que incluyan temas en:
 - Fisiología del Ejercicio (mínimo 15 horas contacto)
 - Biomecánica (mínimo 15 horas contacto)
 - Prescripción de Ejercicios (mínimo 15 horas contacto)
 - Nutrición (mínimo 15 horas contacto)
 - Anatomía (mínimo 15 horas contacto)
 - Evaluación y Medición (mínimo 15 horas contacto)
 - Aspectos Administrativos (mínimo 15 horas contacto)
 - Presentar evidencia de Laboratorio Práctico (100 horas) en un centro reconocido por el Departamento de Recreación y Deportes con un Instructor de Aptitud Física licenciado
 - Recibo de Pago de \$75.00
(El mismo se obtiene en la Oficina de Finanzas del DRD)
Dicho pago debe efectuarse en ATH, Giro Postal (a nombre de Secretario de Hacienda) o efectivo

RENOVACIÓN DE LICENCIA

Debe ser renovada 30 días antes de su fecha de vencimiento y presentar la siguiente documentación:

- Ser Mayor de Edad**
*Deberá presentar Certificado de Nacimiento original o Pasaporte
(Sea por edad o emancipación)*
- Ser Ciudadano Americano o Residente Legal**
Evidenciar con Tarjeta de Seguro Social, Pasaporte o Visa de Trabajo
- Ley 226 (Ley 300)**
Expedido por la Policía de PR (Vigente)
- Certificado de Antecedentes Penales**
Expedido por la Policía de PR (Vigente)
- Certificado de Salud**
Expedido por el Departamento de Salud (Vigente)
- Resucitación Cardiopulmonar (CPR) y Primeros Auxilios**
Certificado vigente de una organización reconocida
- Evidencia de haber completado un mínimo de treinta (30) horas (2 créditos) en curso de educación continuada en una universidad acreditada o de una institución adscrita a la "National Commission for Certifying Agencies" (NCCA), "National Board of Fitness Examiners" (NBFEE) o reconocida por el Instituto Puertorriqueño para el Desarrollo del Deporte y la Recreación (IPDDER)**

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM)

ACSM Certified
Group Exercise Instructor™

ACSM Certified
Personal Trainer*



ACSM Certified
Health Fitness
Specialist™



CANDIDATE PROFILE	College students, professionals new to the field, individuals with or without a health-related degree	College students, professionals new to the field, individuals with or without a health-related degree	College graduates with exercise science-based degrees, experienced health and fitness professionals
WORK SETTING	Health club, university, corporate or community/public health settings	Health club, university, corporate or community/public health settings	Health club, university, corporate or community/public health or hospital/clinical settings
PRIMARY RESPONSIBILITIES	<ul style="list-style-type: none"> • Develops and implements various forms of exercise in a group setting • Modifies exercises based on individual and group needs • Creates a positive exercise environment 	<ul style="list-style-type: none"> • Works with healthy individuals or those with medical clearance to exercise • Performs basic fitness assessments and field tests • Makes appropriate exercise recommendations 	<ul style="list-style-type: none"> • Conducts risk factor stratification • Works with special populations (elderly, obese, etc.) • Works with individuals with controlled disease • Performs exercise testing and develops comprehensive exercise prescriptions • Conducts program administration
ELIGIBILITY	<ul style="list-style-type: none"> • High school diploma or equivalent • Current Adult CPR (with practical skills component) • 18 years of age or older 	<ul style="list-style-type: none"> • High school diploma or equivalent • Current Adult CPR (with practical skills component) • 18 years of age or older 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercise-based Associate's degree* • Eligible to sit for exam if in last semester of degree program • Current Adult CPR (with practical skills component)
EXAM SPECS	Duration: 2.5 hours # of Questions: 100 scored/15 unscored†	Duration: 2.5 hours # of Questions: 120 scored/30 unscored†	Duration: 3.5 hours # of Questions: 125 scored/25 unscored†
EXAM COSTS	\$219 ACSM Members \$279 other candidates \$150 re-test	\$219 ACSM Members ² \$279 other candidates \$150 re-test	\$219 ACSM Members ¹ \$279 other candidates \$150 re-test
WORKSHOP DETAILS		1-day \$129 (for experienced professionals) 3-day \$375 (comprehensive review of core content)	2-day \$250



ACSM CERTIFIED PERSONAL TRAINER®:

<https://www.acsm.org/certification/get-certified/personal-trainer>



[Access Member Benefits](#)

[Careers](#)

[Donate](#)

[JOIN TODAY!](#)

[LOGIN >](#)

[About ACSM](#)

[Membership](#)

[Certification](#)

[Education & Resources](#)

[Meetings & Events](#)

[ACSM Foundation](#)



[Home](#) / [Certification](#) / [Get Certified](#) / [Personal Trainer](#)



In This Section:

- » [Get Certified](#)
- » [Recertification](#)
- » [Exam Performance and Certification Operations](#)
- » [Exercise Professional Resources & Updates](#)

[Specialized Programs](#)

Become an ACSM Certified Personal Trainer®



"A person should choose to be ACSM certified, not only because of the great reputation behind the name, but because of what you know you're getting by being certified through ACSM."

Aubrey Leonard
ACSM-CPT



NSCA CERTIFIED PERSONAL TRAINER (NSCA-CPT): <https://www.nsca.com/certification/nsca-cpt/>

[COVID-19](#) [REPORT CEUS](#) [FAQ](#) [CONTACT US](#) [LOGIN](#)



[ABOUT](#) [MEMBERSHIP](#) [CERTIFICATION](#) [EDUCATION](#) [EVENTS](#) [PROFESSIONAL DEVELOPMENT](#) [STORE](#)



[BECOME A MEMBER](#)

[CREATE ACCOUNT](#)

Search...



[HOME](#) / [CERTIFICATION](#) / [NSCA-CPT](#)

BECOME A NSCA-CERTIFIED PERSONAL TRAINER (NSCA-CPT)



NSCA-Certified Personal Trainers (NSCA-CPT)

Overview

[Format](#)

[Cost](#)

[Exam Content](#)

[Prerequisites](#)

[Prepare](#)

[Study Materials](#)

[Register](#)

[Important Updates to the CSCS and NSCA-CPT Exams](#)

[NSCA-CPT Exam Schedule](#)

Certification Handbooks

[Current](#)

[Computer-Based Exams](#)

[Paper/Pencil Exams](#)

Effective 7/1/2014

[All Exams](#)

NSCA-Certified Personal Trainers (NSCA-CPT)

NSCA-Certified Personal Trainers (NSCA-CPT) are health/fitness professionals who, using an individualized approach, assess, motivate, educate and train clients regarding their health and fitness needs.

Certified personal trainers design safe and effective exercise programs, provide the guidance to help clients achieve their personal health/fitness goals and respond appropriately in emergency situations.

Recognizing their own area of expertise, personal trainers refer clients to other health care professionals when appropriate.





THE BEST TRAINING MODEL. THE BEST TRAINERS.

Popular Searches

Search Products, Video, & Expert Advice



GET CERTIFIED

GET CREDENTIALLED

CONTINUING EDUCATION

RESOURCES

ATTEND A SCHOOL

SHOP

CALL TO LEARN MORE: 877-201-6076

BECOME A
**PERSONAL
TRAINER**



cpt Certified Personal Trainer

Sign Up for Special Offers

Free CPT 14-Day Trial

Payment Plan Options

Recertification



As seen on TV. NASM Certified



We make it easy with our payment



We have the best training model.



THE AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE (ACE) ACE CERTIFIED PERSONAL TRAINER:

<https://www.acefitness.org/fitness-certifications/personal-trainer-certification/b/>

YOUR FUTURE IS CALLING. 40% OFF CERTIFICATION STUDY PROGRAMS. FINAL DAYS! BUY NOW ▶

ACE →

CERTIFICATION

EDUCATION

ABOUT

TALK WITH AN ADVISOR

YOUR CART (0)

SIGN IN



Achieve lasting success
as an ACE Certified
Personal Trainer



Payment Plan
Options Available

NO CREDIT CHECK REQUIRED!

CHOOSE PLAN IN CART

Ready to get moving?

Get started for as low as ~~\$849~~ \$509

COMPARE PROGRAMS >





ASOCIACIONES SOCIEDADES Y GRUPOS



EXPECTATIVAS DEL CURSO: *ASOCIACIONES*

- **American College of Sports Medicine (ACSM)**
- **National Strength and Conditioning Association (NSCA)**
- **National Academy of Sports Medicine (NASM)**

ABOUT ACSM

JOIN ACSM

ATTEND A MEETING

FIND CONTINUING EDUCATION

CERTIFICATION

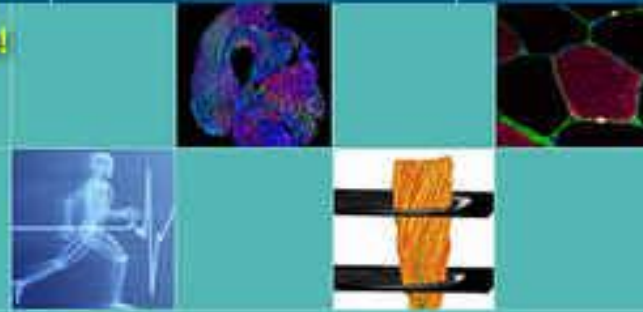
ACCESS PUBLIC INFORMATION

Register by August 8, 2014 and Save!

ACSM Conference on Integrative Physiology of Exercise

FASEB MARC Scholarship Deadline
Extended to August 11, 2014

Eden Roc
Miami Beach, Florida, USA
September 17-20, 2014



Latest News

» Your doctor says he doesn't know enough about nutrition or exercise
Jul 22, 2014 | Washington Post

» Vitamin D May Improve Your Athletic Performance
Jul 22, 2014 | SHAPE Magazine

LOGIN

USER NAME

LOGIN

FORGOT
LOGIN INFORMATION?

Sports Medicine & Physical Activity
MARKETPLACE

Find everything you need

Featured Publication



ACSM's new practical guide to making wise career choices and running a successful fitness business contains sample business plans, budgets and presentations....
» [Read More](#)



**IT'S SMART TO HAVE
GOOD INSURANCE**

*SIGN UP OR RENEW YOUR CERTIFIED
PROFESSIONAL LIABILITY INSURANCE »*



BRINGING TOGETHER TOP STRENGTH AND FITNESS PROFESSIONALS

The National Strength and Conditioning Association (NSCA) is the world leading membership organization for thousands of elite strength coaches, personal trainers and dedicated researchers and educators.



FREE REGISTER OR **BECOME A MEMBER** [About NSCA](#)

Groups

- [ATHLETES AND FITNESS ENTHUSIASTS](#)
- [COACHES](#)
- [PERSONAL TRAINERS](#)
- [TACTICAL FACILITATORS AND OPERATORS](#)
- [SPECIAL POPULATIONS PRACTITIONERS](#)
- [SPORTS NUTRITIONISTS](#)
- [RESEARCHERS AND EDUCATORS](#)



National Academy
of Sports Medicine

THE BEST TRAINING MODEL. THE BEST TRAINERS.

Popular Searches

Search Products, Video, & Expert Advl

GET CERTIFIED

GET CREDENTIALLED

CONTINUING EDUCATION

RESOURCES

ATTEND A SCHOOL

SHOP

NO PAYMENTS. NO INTEREST.

Make no payments until the end of September.

CALL NOW! (855) 284-6629
ONLY AVAILABLE BY PHONE

Expires 8/18/2014 | Terms and Conditions apply.



BECOME A PERSONAL TRAINER.

At NASM, our Certified Personal Trainer education combines science with proven techniques to turn fitness enthusiasts into fitness professionals.

LEARN MORE

GROW YOUR CAREER.

Furthering your education can improve client results, increase your income, and gain much needed

CEUs.

LEARN MORE

RENEW YOUR CERTIFICATION.

Being the best means staying up-to-date with the latest techniques and methods in the industry. It isn't always easy but it's always worth it. Recertify today!

LEARN MORE



EXPECTATIVAS DEL CURSO: *ASOCIACIONES*

- **International Federation of Sports Medicine (FIMS)**
- **IDEA Health and Fitness Association (IDEA)**
- **Aerobics and Fitness Association of America (AFAA)**
- **American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD)**



Member login

Your email address



IOC President, Thomas Bach meets FIMS President Fabio Pigozzi at the IOC Headquarters in Lausanne. With Dr. André Debruyne and Mr. Mario Pescante



- Home
- General
- Commissions
- Associations
- Membership
- Fellowship
- Position statements
- Events
- Education

FIMS mail
2nd edition - June 2014

International Convention on Science, Education and Medicine in Sport
[Learn more »](#)

BREAKING NEWS

ELECTED THE NEW FIMS EXECUTIVE COMMITTEE

RIO DE JANEIRO WILL HOST THE 2018 WORLD CONGRESS OF SPORTS MEDICINE

Quebec City, 20th June 2014

On 19th June in Quebec City (CA), on the occasion of the XXXIII FIMS World Congress of Sports Medicine, the FIMS Council of Delegates took place with the election of the new Executive Committee for the 2014-2018 term.

Claim your FREE Expo Pass to the largest fitness, nutrition and wellness expo in the world. A \$15 Value!

[Get Your FREE Expo Pass Now!](#)



THE WORLD'S LARGEST ASSOCIATION
FOR FITNESS & WELLNESS PROFESSIONALS

[Log In / Create Account](#)

[Join Now](#)

[View Cart \(0\)](#)

1-800-999-4332

or [Live Chat](#) online

[Home](#)

[Membership](#)

[Conferences](#)

[Insurance](#)

[CECs/CEUs](#)

[Articles](#)

[Workout Builder](#)

[Store](#)

[FitFeed](#)

[Answers](#)

[FitnessConnect](#)

[Find a Trainer](#)

[IDEAfit TV](#)

[Certifications & Trainings](#)

[Career Guide](#)

[Advertising & Exhibiting](#)

[ClubConnect](#)

Over 250,000 fitness professionals look to IDEA to make their passion their business.

[Create My Free Account](#)

What can you do here?

1578 Followers
Crystal Powers
Personal Trainer | Fitness Instructor
Certifications: ACE, ACSM, NASM, American College of Sports Medicine
Specialties: Strength Training, Group Fitness, Personal Training, and Pilates

Today on Ideafit

- How Can Vegans Get Adequate Protein?**
12 November 2012 11:30 AM
- 5 Tips for Successful Online Communication**
12 November 2012 11:30 AM

??? **Add a Question** BETA
What would you like to ask?
[Home](#) > [IDEA Answers](#)



[CERTIFICATIONS & WORKSHOPS](#)

[CONTINUING EDUCATION](#)

[HOST A WORKSHOP](#)

[ACCREDITATION](#)

[ABOUT AFAA](#)

AFAA is the world's largest fitness and TeleFitness® educator. Since 1983, AFAA has issued over 350,000 certifications in 73 countries, including personal trainer certification and group exercise instructor certification (both available onsite at your facility and online www.afa.com). Kickboxing certification and Step Certification are available onsite. AFAA also provides continuing education onsite and online with specialty workshops including Practical Pilates™, Practical Yoga Instructor ([more...](#))

Select an **ONSITE** Certification or Workshop

ALL ▼

Zip Code

100

GO

Select a **LIVE ONLINE** Workshop

ALL ▼

Select Starting Date

8/10/2014



Select Ending Date

11/7/2014



GO

GET CERTIFIED

Primary Group Exercise Certification



ONLINE

ONSITE

Certifications & More



ALL

Personal Trainer Certification



ONLINE

ONSITE

ASOCIACIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA: AAHPERD: DIRECCIÓN WEB: <http://www.aahperd.org/>



American Alliance for
Health, Physical Education,
Recreation and Dance



[Who We Are](#)

[Our Associations](#)

[What We Do](#)

[Publications](#)

[Shop](#)

[Careers](#)

[Press Room](#)

Search

Teacher's Toolbox

Resource materials and activity ideas for
your physical education program



MEMBERSHIP

Login ID: Password:

- ▶ [Create an Account](#)
- ▶ [Not a Member? Join Now!](#)
- ▶ [Why Join?](#)
- ▶ [Connect](#)
- ▶ [Login Help](#)



Still time to get Convention
Session Handouts!

ANNOUNCEMENTS



AAHPERD Endorses New Institute of
Medicine Report [More >>](#)



Check Out Some of Our Award Recipients!
[More >>](#)

UPCOMING EVENTS

6/6/13
[Midwest District Leadership Conference and Spring
Board Meeting](#)

6/11/13
[Robert W. Moore Summer Institute](#)

6/18/13
[SAM LDC 2013](#)

TAKE ACTION



EXPECTATIVAS DEL CURSO: *ASOCIACIONES*

- **Clinical Exercise Physiology Association (CEPA)**
- **American Association for Cardiovascular and Pulmonary Association (AACVPR)**
- **International Association for Worksite Health Promotion (IAWHP)**
- **National Association for Health and Fitness (NEHF)**

CEPA Clinical Exercise Physiology Association

ACSM Affiliate Society

Advancing the Profession of Clinical Exercise Physiology

- Home
- About CEPA
- Advocacy Resources
- Career Resources
- Consumer Information
- Continuing Education
- Contributing to CEPA
- Get Involved!
- JOIN CEPA TODAY
- Journal of Clinical Exercise Physiology
- Legislative Resources
- Membership
- Member Resources
- National Provider Identifier
- Newsletters
- RENEW YOUR MEMBERSHIP
- Social Networking
- Student Resources
- Search for:



Stay in Touch with
CEPA

[Summer 2014 Newsletter](#)



Have clinical
exercise
physiology
related
questions?

Check out [Expert Answers](#)



Journal of Clinical Exercise Physiology (JCEP)

2014 ISSUE NOW AVAILABLE

JCEP is another CEPA member benefit. [Check it out today.](#)



Calling All Clinical Exercise Physiologists:

Apply for an NPI and help advance the profession of clinical exercise physiology.

Annual Meeting

AACVPR News

Member Center

Events & Education

Registry & Certification

FAQs



AACVPR's FAQs address some of the most common and important issues in Cardiac and Pulmonary Rehabilitation, including Billing, Medical Director Supervision and Outcomes. Here are just a few of the many questions you can find answers to on the AACVPR Web site:

- Is the 36 session CR and PR programs once in a lifetime or per calendar year or per event?
- We have heard that some Cardiac Rehab programs have received denials from commercial payers for the CPT 93797 code. We are concerned about the patients ending up with a large bill before we use this. Ideas?
- What is the minimum number of minutes required for a session to be billable to Medicare?
- What is the best way to document supervising physician coverage on a daily basis?
- Are there specific assessment/outcomes tools that AACVPR recommends?
- Can CR and PR patients exercise in the same class?
- Can the MD referral order to PR be part of the ITP?

[Click Here for Frequently Asked Questions](#)

ACCOUNT LOGIN

User Name:

Password:

Login

Remember Login

[Reset My Password](#)



International Association for
Worksite Health Promotion
*Advancing the global community of
worksite health promotion practitioners.*



Many Great Member Benefits

Today is a great day to join the International Association for Worksite Health Promotion. Check out all of our member benefits and see why so many others have chosen IAWHP.

[Get Info](#)

UPCOMING EVENTS

▶ IAWHP Webinar-

LATEST NEWS

▶ Access IAWHP's Online Worksite

RESOURCES

▶ Worksite Health Promotion



National Association for Health and Fitness

The Network of State and Governor's Councils

Founded in 1979 by the President's Council on Sports and Fitness

Search Go

Home

About Us

Public

Resources / Media

Partners

Events

Contact Us



NEHF

What is Employee Health & Fitness Month?

Employee Health & Fitness Month (EHFM) is an international and national observance of health and fitness in the workplace, created by two non-profit organizations, the National Association for Health and Fitness and ACTIVE Life. The goal of EHFM is to promote the benefits of a healthy lifestyle to employers and their employees through worksite health promotion activities and environments. Formerly National Employee Health & Fitness Day, Employee Health & Fitness Month has been extended to a month-long initiative in an effort to generate sustainability for a healthy lifestyle and initiate healthy activities on an ongoing basis.

Employers everywhere are invited to participate in EHFM. Throughout EHFM employers will challenge their employees to create Healthy Moments, form Healthy Groups, and develop a Culminating Project. Participants will be able to log these activities on the EHFM website throughout the month, allowing employers and employees to track, share, and promote their individual and group activities.

- Healthy Moments are occasions of healthy eating, physical activity, or personal/environmental health. Examples include: going for a walk; cooking a healthy meal; participating in an exercise class; quitting smoking; scheduling a health assessment and visit to the doctor.

Video

Video Library





RECURSOS:

PARA EL

CURSO



RECURSOS *PARA EL CURSO:*

- **Libros**
- **Bases de Datos**
- **Sitios-Web**
- **Casas publicadoras**



RECURSOS ACADÉMICOS:

LIBROS



2022



ACSM'S

Resources for the Personal Trainer

Sixth Edition



Wolters Kluwer

Hargens, T. A., Edwards, E. S., Musto, A. A., & Piercy, K. L., (Eds.) (2022). *ACSM's resources for the personal trainer* (6ta ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.



2022

THIRD EDITION

NSCA's ESSENTIALS of PERSONAL TRAINING

Brad J. Schoenfeld
Ronald L. Snarr
editors

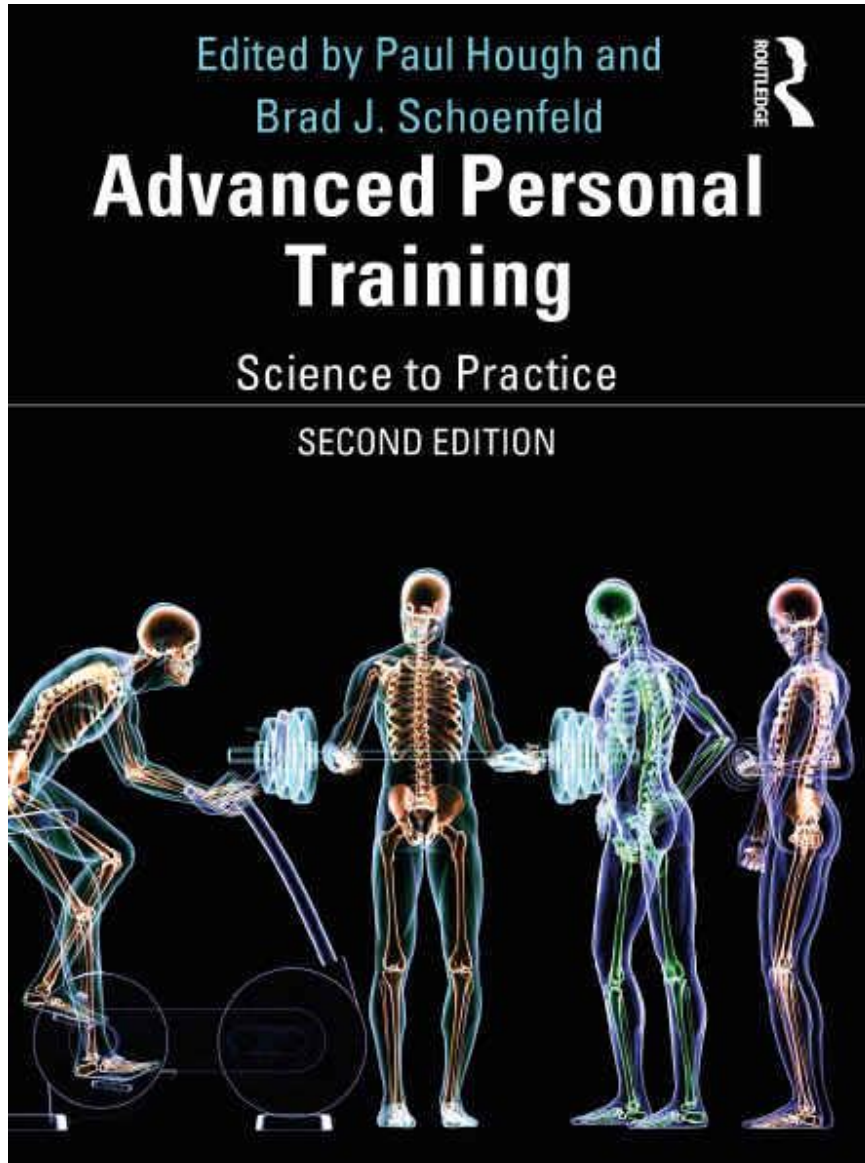


Includes exercise
technique videos
with HKPropel
Access

Schoenfeld, B. J., &
Snarr, R. L. (Eds.)
(2022). *NSCA's
essentials of
personal training*.
Champaign, IL: Human
Kinetics.



2022



Hough, P., & Schoenfeld, B. J. (2022). *Advanced personal training: Science to practice* (2da ed.). New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.



2020

ACE →

AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE

The Exercise Professional's Guide to Personal Training

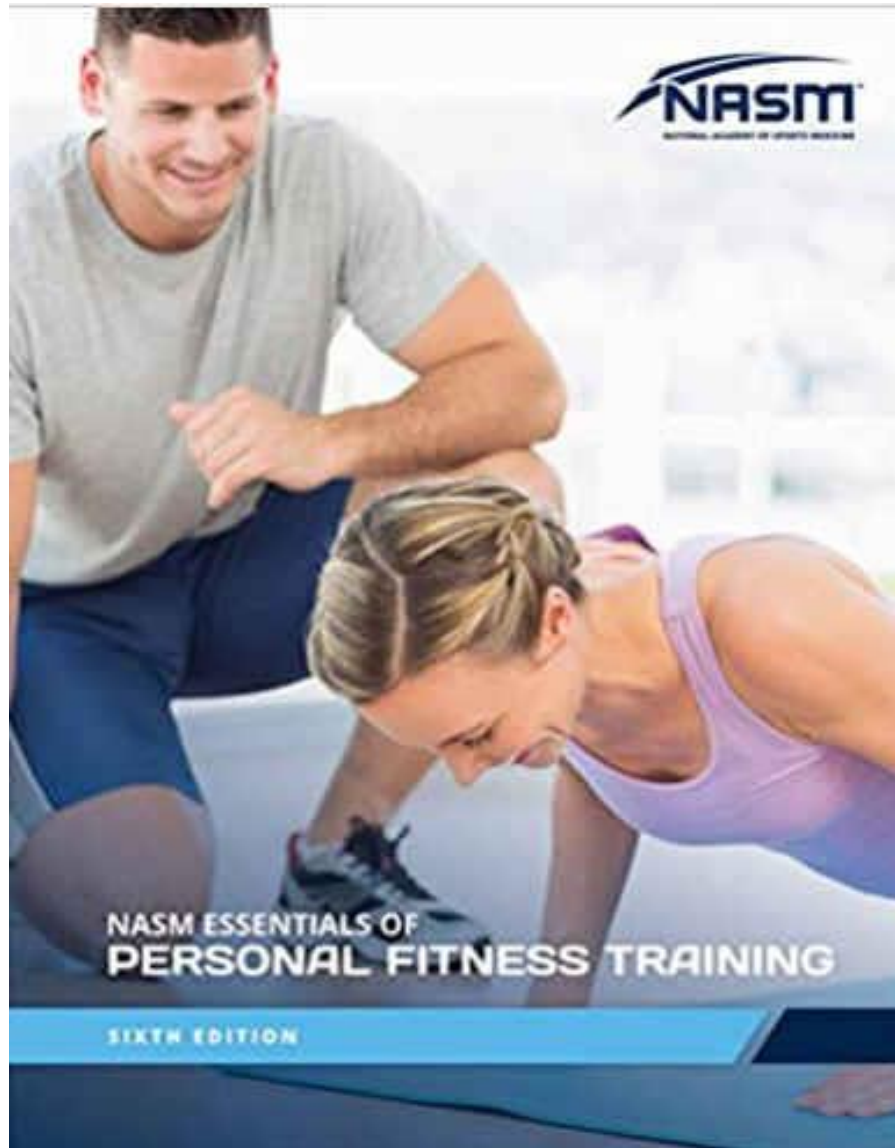


A Client-centered Approach to Inspire Active Lifestyles

American Council On Exercise. (2020). *The Exercise Professionals Guide to Personal Training* (20ma. ed.). San Diego, CA: American Council on Exercise.



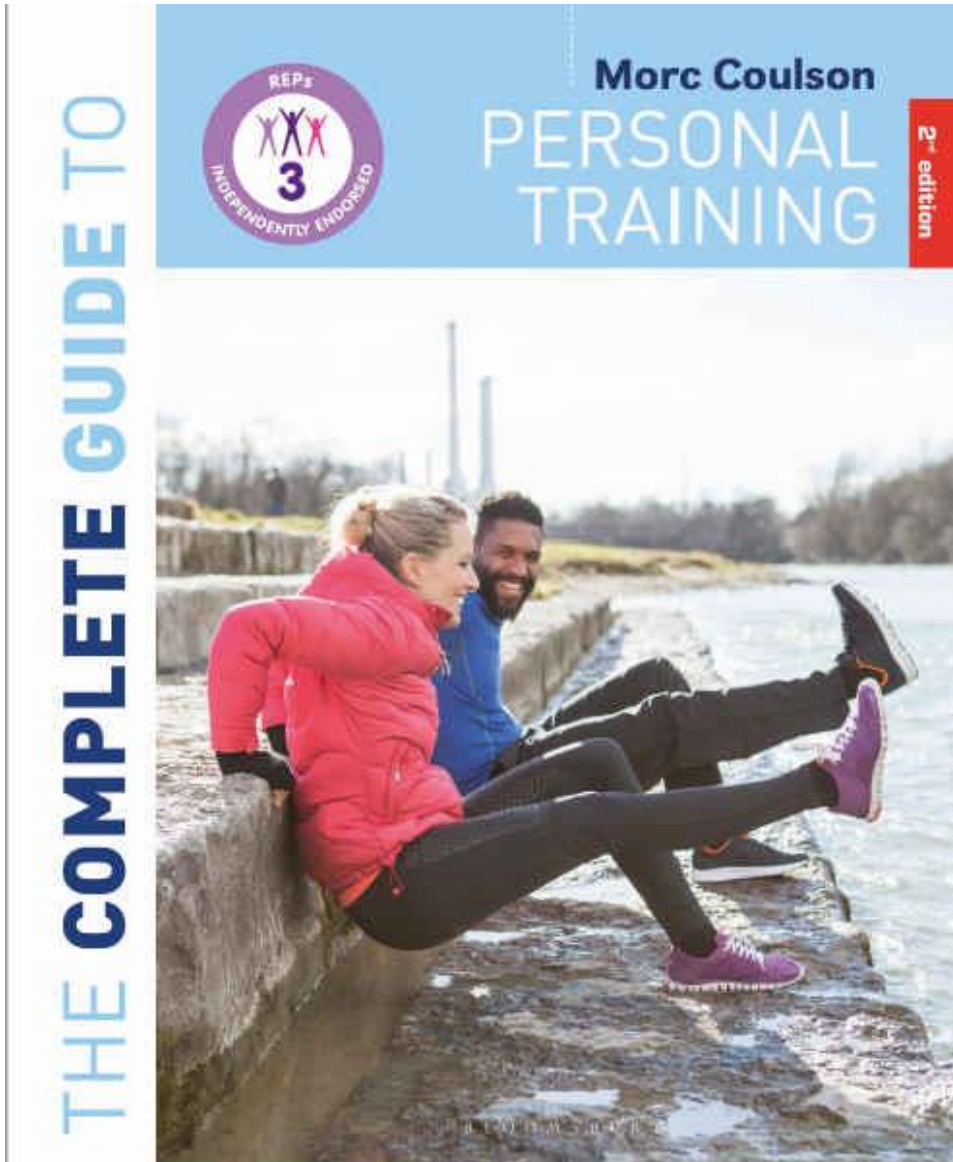
2018



Clark, M. A., Lucett, S. C., McGill, E., Monte, I., & Sutton, B. (Eds.) (2018). *NASM essentials of personal fitness training* (6ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC..



2018



Coulson, M. (2018).
***The complete
guide to personal
training*** (2da ed.).
London, UK:
Bloomsbury
Publishing Plc.



2016

Entrepreneur
MAGAZINE

STEP • BY • STEP
STARTUP GUIDES

PERSONAL TRAINING BUSINESS

Fourth Edition

EVERYTHING YOU NEED TO START A SUCCESSFUL BUSINESS

 **BONUS** STARTUP
RESOURCE KIT

The Staff of
Entrepreneur Media,
Inc. (2016).
*Personal training
business: Step-by-
step startup guide*
(4ta ed.). Fitch Irvine,
CA: Entrepreneur
Press, Publisher.



2014

A look at personal training that goes beyond the textbooks.
— MUSCLE & FITNESS

IGNITE THE FIRE



*The Secrets to Building a Successful
Personal Training Career*

JONATHAN GOODMAN CSCS

With a foreword by Lou Schuler, author of the
New Rules of Lifting series

Goodman, J. (2014).
Ignite the fire: The secrets to building a successful personal training career (2da. ed.).
Scotts Valley, CA:
CreateSpace
Independent
Publishing Platform.



2014

Exercise Personal Training 101

Michael Chia
Patricia Wong



 World Scientific

Chia, M., & Wong, P.
(2014). *Exercise
personal training
101*. Hackensack, NJ:
World Scientific
Publishing Co. Pte.
Ltd.



RECURSOS ACADÉMICOS:

**ARTÍCULOS
PROFESIONALES**



RECURSOS ACADÉMICOS:

UTILIDADES

AUDIOVISUALES Y MULTIMEDIOS

PELÍCULAS-VIDEOS EN DVD

VIDEOS EN LÍNEA

APLICACIONES

INTERACTIVAS



Sorta Healthy Trainer Education (). *How To Start A Personal Training Business: A Step By Step Guide* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=MP8CdF7kuJ4>



RECURSOS:

BASES DE DATOS

Y

SITIOS WEB



SALUDMED:

RECURSOS DE INVESTIGACIÓN: *REVISTAS Y ARTÍCULOS ARBITRADOS, LIBROS ACADÉMICOS Y BUSCADORES*

<http://saludmed.com/recursos/recursosdeinvestigacion.html>



BASES DE DATOS: Recursos para la Investigación

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

[Página Principal](#) | [Universitario](#) | [Académico](#) | [Recursos](#) | [Tendencias](#) | [Laboratorios](#) | [Formularios](#) | [Glosario](#) | [Buscador](#)

[Bases de Datos - UIPR](#) | [Libros Digitales - UIPR](#) | [Tesis - UIPR](#) | [Bases de Datos - Web](#) | [Buscadores - Web](#) | [Educación a Distancia](#)

RECURSOS DE INVESTIGACIÓN - BASES DE DATOS: REVISTAS Y ARTÍCULOS ARBITRADOS, LIBROS ACADÉMICOS Y BUSCADORES

Prof. Edgar Lopategui Corsino

BASES DE DATOS Y BUSCADORES: UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO

- **CAI: UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO - Buscador General:** <http://cai.inter.edu/>
- **CAI: UIPR-PONCE:** <http://ponce.inter.edu/cai/>
- **CAI: UIPR-BAYAMÓN:** <http://bayamonweb.azurewebsites.net/cai/>
- **EBSCOhost: Academic Search Ultimate - UIPR:** <https://sirsiaut.ez.inter.edu/login?URL=https://search.ebscohost.com/login.aspx?authtype=ip,url,uid&profile=ehost&defaultdb=asn&groupid=main>
- **GALE: Databases:** <https://www.galepages-com.ez.inter.edu/inter>
- **OVID: Databases:** <https://sirsiaut.ez.inter.edu/login?url=https://gateway.ovid.com/autologin.html>



RECURSOS ACADÉMICOS

BASES DE DATOS: *UIPR - INTER-METRO*

Centro de Acceso a la Información (CAI)

MÉTODO DE ACCESO

- **CAI:** <http://www.metro.inter.edu/cai/index.asp>
- **Acceso Remoto a Bases de Datos:**
<http://www.cai.inter.edu/> (*Autenticar*)
- **Listado de las Bases de Datos:**
http://www.cai.inter.edu/listado_db.htm
- **Seleccionar la Base de Datos**



RECURSOS ACADÉMICOS BASES DE DATOS Y DIRECTORIOS: *WEB* Bibliotecas Virtuales de Acceso Abierto

ARTÍCULOS DE REVISTAS ARBITRADAS

➤ **Open Access Library:**
<http://www.oalib.com/>

➤ **Directory of Open Access Journals:**
<http://doaj.org/>



RECURSOS ACADÉMICOS BASES DE DATOS Y BUSCADORES: *WEB* Buscadores de Acceso Abierto

BUSCADORES ACADÉMICOS

➤ **Google Scholar:**
<http://scholar.google.com/>

➤ **Sport Science on the Net:**
<http://www.sponet.de/>



SITIOS-WEB QUE SE DEBEN EVITAR

➤ **El Rincón del Vago:**

<http://www.rincondelvago.com/>

➤ **Monografías.com:**

<http://www.monografias.com/>

➤ **Wikipedia:**

<http://www.wikipedia.org/>



RECURSOS ACADÉMICOS:
SITIOS-WEB SOBRE:
TENDENCIAS,
RECOMENDACIONES
Y GUÍAS



EL EJERCICIO ES MEDICINA® : EXERCISE IS MEDICINE®

DIRECCIÓN DEL SITIO WEB: <http://exerciseismedicine.org/>



- [EIM Store](#)
- [About EIM](#)
- [Contact Us](#)
- [Join Us](#)

Calling on all health care providers to assess and review every patient's physical activity program at every visit.



Exercise prescription: every patient, every visit, every time. Pledge your support.

Health Care Providers

[Learn more»](#)



Exercise counseling and training comes full circle.

Health & Fitness Professionals

[Learn more»](#)



Start the conversation with your physician to improve your health and wellness.

Public

[Learn more»](#)



Learn more about physician-prescribed exercise. Interview requests. Expert Contacts.

Media

[Learn more»](#)



Improving worldwide public health through an international network.



World Congress

Globalization

[Learn more»](#)



Working together to advance the cause of Exercise is Medicine.

Network

[Learn more»](#)



GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA: DIRECCIÓN DEL SITIO WEB: <http://www.health.gov/paguidelines/>



U.S. Department of Health & Human Services

www.hhs.gov

Physical Activity Guidelines for Americans



Home

Physical Activity Guidelines

PAG Midcourse Report

Resources

Blog

PAG Supporter Network

Other Federal

Announcing the PAG Midcourse Report!

The Office of Disease Prevention and Health Promotion, in partnership with the President's Council on Fitness, Sports and Nutrition, is happy to announce the release of the ***Physical Activity Guidelines for Americans Midcourse Report: Strategies to Increase Physical Activity Among Youth*** [PDF - 2.2 MB].

NEW
PAG Midcourse Report
[PDF - 2.2 MB]

NEW
Midcourse Report infographic
[PDF - 1.3 MB]
[JPG - 923 KB]
Tweet Like 6



Sitting less for adults

The arrival of the 'electronic age' has fundamentally changed how much time we spend sitting (also called being 'sedentary') at home, during travel and at work. This change has been directly linked to an increase in health problems, such as poor nutrition, obesity and insulin resistance, which can lead to diabetes. These health problems also increase your risk of developing coronary heart disease.

There are many ways in which adults can sit for long periods throughout the day. A typical day might include sitting:

- to eat breakfast
- to drive to work
- at your desk at work
- to drive home
- to eat dinner
- during the evening to do things such as watch television, use a computer and socialise.

Healthy living

National Heart Foundation of Australia (2011). Sitting less for adults. Recuperado de <http://www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/HW-PA-SittingLess-Adults.pdf>



JUST STAND: <http://www.juststand.org/>

JUST STAND .ORG

Join The Wellness Uprising

2013 JUSTSTAND WELLNESS SUMMIT

SURVEY RESULTS

1 The Challenge

[The Facts](#) [Research](#)

Are you [sitting long hours](#) each day? We know a sedentary lifestyle is unhealthy. But do you realize how serious [sitting disease](#) really is?

2 The Solution

[Products](#) [Tools](#) [Videos](#)

Here is a cause worth standing for: your health. Start standing more now to [burn extra calories](#) and increase your energy. [Here's how!](#)

3 Take a Stand!

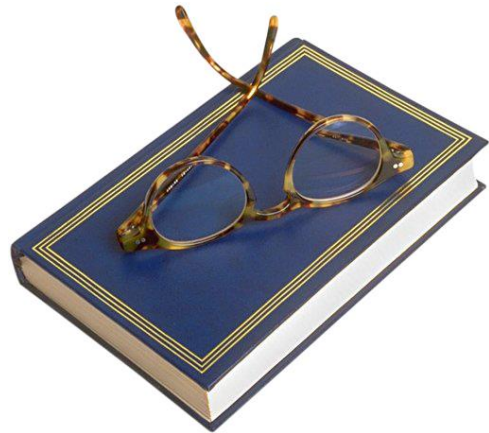
[Join!](#) [Map](#) [Events](#)

Testimonials show it's worth sharing:





RECURSOS ACADÉMICOS:
CASAS PUBLICADORAS
Y
DISTRIBUIDORES
DE LIBROS



REPRESENTANTES DE: *CASAS PUBLICADORAS*

► BIBLIO INFORMÁTICA:

◆ Presidenta - *Persona Contacto:*

Gisela Morales

◆ Contacto: *Celular:*

(787) 388-9235





CASAS PUBLICADORAS: *CIENCIAS DEL EJERCICIO* *HUMAN KINETICS: <http://www.humankinetics.com/>*



HUMAN KINETICS

BOOKSTORE

E-PRODUCTS

JOURNALS

EDUCATIONAL RESOURCES

CONTINUING EDUCATION

Cardiac rehabilitation guidelines from the AACVPR

Buy print

Buy e-book

Request exam copy

FIFTH EDITION

Guidelines for
Cardiac Rehabilitation
and Secondary
Prevention Programs

Includes a web resource
with access to
24 supplementary forms

AACVPR
American Association of Cardiovascular
and Pulmonary Rehabilitation
Promoting Health & Preventing Disease





CASAS PUBLICADORAS: *CIENCIAS DEL EJERCICIO* *MEYER & MEYER SPORTS: <http://www.m-m-sports.com/>*

MEYER & MEYER SPORT

My Account | Checkout | Log in

Books | E-Books | Journals | Catalogs | News | Newsletter

Search | All Categories

LEARN HOW TO MENTALLY PREPARE YOURSELF FOR TRIATHLON!

FIND OUT MORE!

TRIATHLON. THE MENTAL BATTLE

HOW TO BE A BETTER ATHLETE BY TAKING CONTROL OF YOUR MIND

> Meyer & Meyer Sport

Topseller | Recommendation | News



CASAS PUBLICADORAS: CIENCIAS DEL EJERCICIO EDITORIAL PAIDOTRIBO: <http://www.paidotribo.com/>



EDITORIAL PAIDOTRIBO



[inicio](#) [autores](#) [reediciones](#) [descargas](#) [cómo comprar](#) [contactar](#) [suscríbese](#)

CATÁLOGO

- Ajedrez
- Animales de compañía
- Artes Marciales
- Deportes
- Diccionarios y enciclopedias
- Educación Física / Pedagogía / Juegos
- Embarazo/Bebés
- Foniatría
- Fuera de colección
- Infantil
- Libro Práctico
- Logopedia
- Masaje
- Medicina
- Multimedia
- Nutrición
- Pilates
- Referencia

DESTACADO

CINCUENTA MARATONES 50 DÍAS (Color) STOP

Dean Karnazes ha corrido 563 kilómetros seguidos, pasando tres noches sin dormir, y ha inspirado a muchos admiradores de todo el mundo con sus aventuras. Pero para enfrentarse a la prueba definitiva de la resistencia, corrió 50 maratones en 50 días seguidos, cada uno en un estado diferente de EE.UU. En este libro, Karnazes revela cómo logró esta in...

NOVEDADES



DIDÁCTICA DEL BALONCESTO

Autor: **Montero Seoane, Antonio.**

Colección: **Baloncesto**

Reseña:

Todo profesional, dedicado a la enseñanza del baloncesto, encontrará en este libro una guía de referencia para el estudio y puesta en práctica de un método de trabajo eficaz que favorece la interacción jugador-entrenador, profesor-alumno.

Este manual se estructura en 18 temas y, además, 5 aplicaciones didácticas de éstos. Se desarrollan las habi...

[más](#)

GESTA DE LA COMPRA

la cesta esta vacía

ENLACES

Paidotribo México



Paidotribo Argentina



Síguenos en facebook



Síguenos en twitter



¿Necesita utilizar un fragmento de alguna de nuestras obras? Diríjase a:



CASAS PUBLICADORAS: CIENCIAS DEL EJERCICIO

EDITORIAL KINESIS: <http://www.kinesis.com.co/>

Te damos la bienvenida! | Teléfono (57) 6+740 9155 - Correo atencion@kinesis.co | Julio 31 de 2013

[Registrarme](#) | [Iniciar Sesión](#)



Mapa



Contacto



Mi Pedido



Distribución

Publique su Libro

Autores

Novedades

Catálogo Digital

Descargas Gratuitas

Atención al cliente

Revista Kinesis

E-Books

Formación

Blog Noticias

Ofertas

Kine-Club

Buscar



Unillanos - Villavicencio

1er. Congreso Internacional de Educación Física,
Administración y Ciencias de la Actividad Física

Agosto 19 - 23 de 2013 (Auditorio parque de la vida Cofrem)

NATACIÓN

31. Congreso Internacional de ACOLTEN

Septiembre 19 - 22 de 2013 (Centro vacacional "Los Trupillos" Santa Marta)

MI PEDIDO

0 producto(s): \$0

Categorías

- ▶ Actividad Física y Salud
- ▶ Administración y Gestión
- ▶ Adulto Mayor
- ▶ Anatomía
- ▶ Antropometría

Productos Destacados



Usuarios conectados

Actualmente
hay 10 visitantes online.





CASAS PUBLICADORAS: CIENCIAS DEL EJERCICIO

EDITORIAL INDE: <http://www.inde.com/>

INDE
Editorial

[inicio](#) [autores](#) [contactar](#) [condiciones e info legal](#) [su pedido](#)

- Educación física
- Recreación
- Temarios y Módulos formativos
- El deporte en edad escolar
- Deportes
- Salud y actividad física
- Gestión y deporte

DESARROLLO DE LA EXPRESIVIDAD CORPORAL

Tratamiento globalizador de los contenidos de representación

Milagros Arteaga
Virginia Viciano
Julio Conde



16,50 €

Comprar Ahora



INDE
novedades

INDE
catálogo

INDE REF
Revista de Educación Física

Guías INDE

Guía de Educación acuática infantil

Guía para una práctica deportiva igualatoria

MICROCursos
gratuitos

Buscar

Distribuidores y librerías

LA EXPRESIÓN CORPORAL

Su enseñanza por el método natural evolutivo



Relajación creativa





CASAS PUBLICADORAS: CIENCIAS DEL EJERCICIO

EDICIONES TUTOR: <http://www.edicionestutor.com/>

ATENCIÓN AL CLIENTE  915 420 935

NOTICIAS | RESEÑAS

INICIO | QUIENES SOMOS | MAPA WEB | CONTACTO | CONDICIONES Y GARANTÍA | CÓMO COMPRAR | GASTOS DE ENVÍO



todos los libros sobre
deportes, psicología,
salud y mucho más



ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA CON EL PROPIO PESO CORPORAL

» CATEGORÍA: [Entrenamiento deportivo](#)
» AUTOR: [Bret Contreras](#)

» PRECIO SIN IVA: 24,04 €
» PRECIO CON IVA: 25,00 €

» ISBN: 978-84-7902-968-5
» Páginas: 224
» Referencia: 502112

» Formato: 19,5 x 26,5 cm
» Encuadernación: Rústica



[AÑADIR CARRITO](#)



ANÁLISIS Y VALIDACIÓN DE LA INFORMACIÓN



ANÁLISIS DE VALIDEZ:

Identificar Sitios-Web

Basados en Evidencia Científica

- ▶ Estrategias/recomendaciones - *Programa de Ejercicio:*
 - ❖ Determinar si es legítimo y si el contenido provee:
"Sobre Nosotros" (About Us), o secciones similares
 - ❖ Establecer si es precisa:
 - ▶ ¿Las recomendaciones siguen las guías de ACSM?
 - ▶ ¿Recomienda consultar a un médico antes del programa?
 - ❖ Observar si existe información sobre:
los beneficios sobre la actividad física

NOTA. Adaptado de: *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9na. ed.; (p. 779), por American College of Sports Medicine, 2014, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2014 por: American College of Sports Medicine



ANÁLISIS DE VALIDEZ:

Identificar Sitios-Web

Basados en Evidencia Científica

➤ **Estrategias/recomendaciones - Programa de ejercicio:**

🔴 **Cotejar la presencia de los siguientes criterios:**

- **Seguimiento de actividad física**
- **Gráficas de actividad Física**
- **Establecimiento de metas**
- **Programa de ejercicio individualizado**



NOTA. Adaptado de: *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9na. ed.; (p. 779), por American College of Sports Medicine, 2014, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2014 por: American College of Sports Medicine



ANÁLISIS DE VALIDEZ: *Identificar Sitios-Web Basados en Evidencia Científica*

► Estrategias/recomendaciones - *Programa de Ejercicio:*

🌀 Cotejar la presencia de los siguientes criterios:

► Dispone de un plan de motivación adaptado a las necesidades del cliente:

- Equilibrio en la toma de decisiones

- Auto-eficacia

- Otros constructos psicológicos:

disponen de retrocomunicación a clientes

NOTA. Adaptado de: *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9na. ed.; (p. 779), por American College of Sports Medicine, 2014, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Copyright 2014 por: American College of Sports Medicine



**CENTRO DE
DESARROLLO DE
EMPRENDEDORES (CDE)
Y
EQUIPO
ESTUDIANTES
EMPRENDEDORES
(EEE)**



REFERENCIA:

- **Material compilado de:**
Presentación electrónica del Prof. Alex Rodríguez
- **Logos desarrollados por el:**
CDE, EEE y el Prof. Alex Rodríguez



CENTRO DE
DESARROLLO DE
EMPRENDEDORES

CEE

Equipo de Estudiantes Emprendedores



CENTRO DE DESARROLLO DE EMPRENDEDORES:

- **Página Web del CDE: *Inter-Metro***
- **Nacimiento: *Febrero 2008***
- **Actividades**
- **Logros**
- **Premios y reconocimientos**
- **Reportaje del periódico periódico**

ACTIVIDADES

COMPETENCIA DE IDEA DE NEGOCIO: *Tiger Venture Competition*



COMPETENCIA DE IDEA DE NEGOCIO:

► Contactos y Registración:

🍇 Web: <http://www.inter.edu>

🍇 Centro de Desarrollo de Emprendores (CDE): CAI

► Instrucciones y Materiales:

🍇 Presentación Electrónica:

http://www.saludmed.com/PEjercicio/requisitos/TVC/Tiger_Venture_Competition.ppt

🍇 Instrucciones:

http://www.saludmed.com/PEjercicio/requisitos/TVC/ETAPA-1_Rocket_Pitch_Instrucciones.doc

🍇 Ejemplo:

http://www.saludmed.com/PEjercicio/requisitos/TVC/ETAPA-1_Rocket_Pitch_Ejemplo.doc

LOGROS



CDE Y EEE: *LOGROS*

- **Talleres #25: Babson College**
- **Congreso #7: Locales**
- **Conferencias #57**
- **REELA 2011**
- **Profesores #70**
- **Actividades: Estudiantiles**
- **El Arbol: Familiar**
- **Proyecto de Ley: P. De C. 1651**

CONFERENCIA DE CONGRESO: 2013

EL IMPACTO DE LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO, SALUD Y DEPORTE: *en el Desarrollo del Emprendedor*



POR EL:

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

DISPONIBLE EN:

***[http://www.saludmed.com/articulos/Emprendedorismo/
mueveemprendedor.ppt](http://www.saludmed.com/articulos/Emprendedorismo/mueveemprendedor.ppt)***

PREMIOS

39th Annual
Leavey
Awards

*Celebrating & Honoring
Excellence In Private
Enterprise Education*



Prof. Edgar Lopategui Corsino | 2014

REPORTAJE DEL PERIÓDICO

REFERENCIA:

EL SIGUIENTE REPORTAJE
FUE **REPRODUCIDO DE:**

EL NUEVO DÍA

(Jueves, 25 de julio de 2013)

REPORTERA: *Marian Díaz*

EDITOR: *Rafael Lama*

FOTÓGRAFO: *Ramón “Tonito” Zayas*

CENTRO DE DESARROLLO DE EMPRENDEDORES (CDE)

*** REPORTAJE: El Nuevo Día (25 de julio de 2013)**

Novel apuesta empresarial

El Recinto Metro de la Interamericana fomenta la cultura de negocios en el estudiantado

Los jóvenes crean sus propias empresas mientras se educan

POR MARIAN DÍAZ
mdiaz1@elnuevodia.com

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN un campo de fútbol bajo techo, los restaurantes El Platanal y un anteproyecto legislativo para enseñar empresarismo en las escuelas públicas?

Que todas estas iniciativas han sido gestadas por universitarios, en particular por los miembros del Equipo de Estudiantes Emprendedores (EEE) del Centro de Desarrollo de Emprendedo-

res (CDE) de la Universidad Interamericana, recinto Metro.

El Centro se fundó en el 2008 y un año después nació la organización estudiantil EEE con apenas dos estudiantes, indicó Alex Roríguez Ginorio, profesor de la Inter y director del CDE.

A este Centro llegan alumnos de todas las disciplinas académicas que quieren desarrollar proyectos empresariales, se mezclan con los que ya tienen negocios, se consultan y trabajan en equipo como familia. “Es un laboratorio donde se enseña a emprender”, dijo el profesor.

ESTÍMULO PARA EMPRENDER

Para Gloria Carrasquillo, estudiante de Ciencias Biométricas, el Centro “es



LA PLATAFORMA one1book.com, fue creada por dos estudiantes para vender libros universitarios nuevos y usados

vital” porque estimula al estudiante a ser emprendedor, aunque se acerque al CDE, como es su caso, sin la idea de montar negocio. “El Centro me da la oportunidad de conocer lo que es el empresarismo y eso nos abre los horizontes”, dijo la futura científica, quien motivada por sus pares se convirtió en socia del EEE. “Esta es la mejor organización de la Inter”, aseveró.

Manuel De la Cruz, presidente del EEE, coincide con Carrasquillo. El joven quien lleva tres años en la organización, es el dueño de los restaurantes El Platanal en Carolina y Cupey, y del negocio rodante DLC Detailing, dedicado al lavado de autos a flotas corporativas. En este último, emplea a una

CENTRO DE DESARROLLO DE EMPRENDEDORES (CDE):

EQUIPO ESTUDIANTES EMPRENDEDORES (EEE)

LAS INICIATIVAS DEL EEE

Negocios y proyectos que han emanado del Equipo de Estudiantes Emprendedores (EEE):

- academia y campo de fútbol bajo techo
- restaurante El Platanal en Cupey y Carolina
- negocio de lavado de autos DLC Detailing
- One1book.com, un negocio en línea para la venta de libros
- fundación de capítulos de Roots & Shoots en comunidades, escuelas y universidades
- coordinación de eventos para autora de libro
- anteproyecto legislativo para fomentar la enseñanza de la cultura emprendedora en las escuelas públicas
- negocio de piezas de arte, lámparas y otros productos hechos con material reciclable
- app para digitalizar los pedales de la guitarra
- web móvil cerofila.net para que los estudiantes no pierdan tiempo en la fila de Asistencia Económica y Registraduría de Inter Metro
- Los negocios Small Bar y London Bar en Condado



GRACIAS





¿PREGUNTAS?

