



ABRIL, SÁBADO 9

**CURSO  
PRÁCTICO**

**EXTREMIDAD SUPERIOR :**  
**Biomecánica y Ejecución**  
**Aplicada en el Gimnasio.**

**Aplicación real** de ejercicios,  
progresiones y regresiones, técnica  
y ejecución

Inscríbete en [contacto@institute.cl](mailto:contacto@institute.cl)

**CURSO PERSONALIZADO**  
**10 ALUMNOS**

CERTIFICA

**MOTION**   
TRAINING, REHAB & NUTRITION

# Protocolo COVID

- Se respetará aforo de alumnos según normativa sanitaria de espacios cerrados.
- Desinfección constante y lavado de manos frecuente.
- Uso obligatorio de mascarilla en todo momento.
- Mantener distancia social entre los alumnos.
- Dispensadores de Alcohol gel en todas las instalaciones y equipos a utilizar.
- Elementos de limpieza con Amonio Cuaternario.

Se entregará a cada alumno elemento de protección personal Mascarilla KN95



# MÓDULOS

**90% PRÁCTICO y 10% teórico**

Introducción: Anatomía de la extremidad superior  
(Miología – Osteología – Artrología)

Conceptos básicos de la física y como se relacionan en  
la sala de musculación.



# MÓDULOS

**90% PRÁCTICO y 10% teórico**

**Pectoral:** Ejercicios para distintas divisiones. Presses, aperturas y variaciones en cable y peso libre.

**Hombros.** Ejercicios para distintas divisiones. Presses, vuelos y distintas variaciones en cable y peso libre.

**Espalda:** Espalda alta y baja. Diferencias y distintos ejercicios. Vectores de fuerza, distintos tipos de tomada.

**Brazos:** Como enfatizar distintas divisiones. Variaciones con cable y pesos libres.

# DESCRIPCIÓN GENERAL

Al egresar, el alumno debe ser capaz de:

- Conocer y aplicar correctamente los ejercicios de extremidades superiores y la ejecución de estos en el gimnasio, razonando como actúan, como se potencian sus divisiones en diferentes ejercicios y posiciones.

## MODALIDAD

- PRESENCIAL: Práctico 90% - Teórico 10%

## DURACIÓN DEL PROGRAMA

- 5 horas académicas (50 minutos cada una)

## A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

Profesores de educación física, kinesiólogos, médicos, nutricionistas, estudiantes y profesionales afines con la actividad física y el deporte. Todas aquellas personas que deseen enriquecer cualquier formación de pregrado o postgrado relacionados a estos temas.

# ELEMENTOS DIFERENCIADORES CURSOS INSTITUTE 2022

Docentes de Motion Center.

Docentes calificados en lo práctico y clínico.

Conocer el interior de la metodología de trabajo y razonamiento Motion.

Educarse junto a un centro innovador y referente en Chile Institute by Motion.

Los cursos están adaptados a la practicidad del trabajo.

Los cursos son realizados en nuestras dependencias.

Descuento para comprar en [www.ilusfitness.cl](http://www.ilusfitness.cl) (productos seleccionados marca Ilus)





# INFORMACIÓN GENERAL

- **Día: Sábado 9 de Abril**
- **Hora: 15:00 a 19:30** (Sujeto a cambios)
- **Lugar:** Motion Center, LOCAL 12(Avenida Raúl Labbé 12.613, Lo Barnechea,Santiago).

## INSCRIPCIÓN / MÁS INFORMACIÓN

- **Correo de contacto:** [bzara@motioncenter.cl](mailto:bzara@motioncenter.cl)
- **Lugar de contacto:** Gimnasio Motion Center (Avenida Raúl Labbé 12613, Lo Barnechea, Santiago).

Para inscribirse solicitamos depositar o transferir el valor total de la curso.

La transferencia/deposito es lo único que garantiza y asegura tu participación; cuando transfieras o deposites nos envías tu RUT y nombre completo a [bzara@motioncenter.cl](mailto:bzara@motioncenter.cl)



# INSCRIPCIÓN CURSO 2021

## VALOR CURSO INSTITUTE

- Valor general: **110.000**
- **Cupos limitados: 10 Alumnos**

## INCLUYE

- Elemento de protección personal
- Coffee break
- 10% descuento en productos seleccionados ILUSFITNESS (valido hasta un monto de 1 millón)







# INSCRIPCIONES

**Forma de pago: TRANSFERENCIA - DEPÓSITO – WEBPAY**

## **DATOS DE LA CUENTA**

Human Performance SPA

RUT 76123395-5

Banco de Chile

Cuenta Corriente 1700691902

Correo con comprobante a [pagos@motioncenter.cl](mailto:pagos@motioncenter.cl)

## **WEBPAY**

**Botón: Institute - Motion**

<https://www.webpay.cl/portalspagodirecto/pages/institucion.jsf?idEstablecimiento=102037154>

**POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN:** Motion retornará íntegramente el dinero abonado de una inscripción, siempre y cuando el aviso de anulación sea al menos con 7 días de anticipación.

# DOCENTES



## **Pablo Torrejón**

Kinesiólogo (Pontificia Universidad Católica de Chile). Diplomado en Fisiología del Ejercicio y Rendimiento Deportivo Universidad Finis Terrae. Entrenador en Motion Health & Performance Center. Docente Motion Institute. Candidato CSCS National Strength and Conditioning Association.

## **José Gómez**

Profesor de Educación Física (Universidad Andrés Bello), Master en Entrenamiento y Nutrición Deportiva. (Universidad Europea de Madrid), Máster en Nutrición y Alimentación (Universitat de Barcelona). CSCS National Strength and Conditioning Association. CISSN International Society of Sports Nutrition. CEO en Motion Health & Performance Center y Sports and Health Solutions. Docente Motion Institute. Ex Docente Postgrado Universidad Finis Terrae. Ha participado durante los últimos años en importantes congresos internacionales en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte tanto en Europa como en Estados Unidos.

## **Badir Zara**

Kinesiólogo (Universidad Mayor), Magister en Ciencias de la Salud y Deporte, Mención Kinesiología Deportiva (Universidad Finis Terrae- U.Católica de Lovaina, Belgica), Diplomado en Kinesiología Deportiva (Universidad Mayor); Diplomado Kinesiología Cuadrante Superior (Universidad de los Andes); Diplomado Gestión de Negocios (Universidad de Chile). Docente (Pre - Postgrado y Clínico) Universidad de los Andes. Docente Clínico Universidad Finis Terrae. Director y Docente Institute. Socio Fundador Motioncenter y Sports and Health Solutions. Kinesiólogo FEBACHILE.





CERTIFICA:

