

# **XT SYSTEM: el nuevo wellness**

# PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN

XT System es una iniciativa de Xtensal, un método de formación totalmente novedoso que complementa a la perfección el Método Pilates PMA. Obtén la Certificación XT System completando los bloques o, si lo prefieres, escoge lo que mejor se adapte a tus objetivos.

**Bloque 1:** VNM (vendaje neuromuscular).

**Bloque 2:** Bases de la ciencia.



# PROGRAMA

## BLOQUE 1: vendaje neuromuscular (VNM)

### 1. INTRODUCCIÓN:

- 1.1. Origen e historia. Desarrollo de un nuevo método de tratamiento.
- 1.2. Características del esparadrapo.
- 1.3. Efectos.

### 2. GENERALIDADES.

### 3. CONTRAINDICACIONES.

### 4. TÉCNICAS MUSCULARES:

- 4.1. Tonificar y relajar
- 4.2. Tipos de técnicas para aplicar el VNM
- 4.3. Aplicación de técnicas musculares.

### 5. TÉCNICAS DE LIGAMENTO.

- 5.1. Introducción
- 5.2. Técnica de aplicación en ligamentos.
- 5.3. Ejemplos de tratamiento en ligamento (4 ejemplos prácticos).

# BLOQUE 2: BASES DE LA CIENCIA

## 1. Introducción a XT System. Nueva visión.

- Dónde estoy y hasta dónde puedo llegar. Abre tu mente y reflexiona.
- Evolución en el mundo del fitness. Del culturismo al wellness zen (“en suspensión vibratoria”).
- Tendencias y demanda.
- Salud & Training in wellness ¿Qué busca mi cliente y qué necesita realmente? ¿Por dónde empiezo?
- ¿Qué sé realmente? ¿Qué aplico? ¿Qué me planteo?

## 2. Quinesiología

- Me muevo, luego existo. Sabes qué pasa en realidad en tus articulaciones.
- Nomenclatura corporal. Idioma XT.
- Como se mueven tus articulaciones (artrocinemática).
- Contraindicaciones ¿Para quién? ¿Las mismas para todos? Basta de generalismos.

## 3. De Newton a JH Pilates: qué parentesco les une

### 3.1. Conceptos

- Fuerza.
- Resistencia.
- Carga.

### 3.2. Comprendiendo las leyes de Newton. Universo mecánico.

- Ley de inercia.
- Ley de la fuerza (aceleración).
- Ley de reacción.

## 4. Analizando poleas.

## 5. Conceptos mecánicos para progresar e individualizar en tu clase de Pilates.

## 6. Salud integral, desarrollo muscular uniforme y estabilidad.

- Progresión neurológica de la clase de pilates.
- Grados de libertad
- Principio de estabilización XT. Principio de la seguridad corporal.
- Postura

## 7. Tejidos humanos. ¿De qué estamos hechos?

- Tejido conectivo.
- Tejido contráctil.

## 8. Historia del músculo. Miología.

- Fibra Muscular. Composición. Unidad contráctil.
- Tipos de músculos.
- Función muscular.

## 9. Historia del hueso. Osteología

- Diseño articular. Artrología.
- Estructura del tejido conectivo.
- Osteología. Tipos de huesos. Osificación.
- Función articular.
- Tipos de articulaciones.
- Rango de movimiento articular.

## 10. Biomecánica aplicada al Método Pilates

- Adecuación de ejercicios.
- Progresión, regresión y variantes según objetivo. De los núcleos al MAT/STUDIO Avanzado.
- Compensación.
- Biomecánica de la maquinaria de pilates.

## 11. Historia del Sistema Neuromuscular. Generalidades.

- Motricidad humana.
- Propiocepción.
- Sistemas de regulación.
- Controlología de JH Pilates.

## 12. Mitos del entrenamiento. El boca a boca de los gimnasios.

## 13. Integración conceptual. Debate.

### DURACIÓN TOTAL :

2 fines de semana (1 por bloque)

### ALOJAMIENTO

Xtensal colabora en la búsqueda de alojamiento para alumnos que tengan que desplazarse a la ciudad donde se imparta formación.

Más información en [xtensal.com](http://xtensal.com)

[www.xtensal.com](http://www.xtensal.com)