

# Certificación BFR orientada al trabajo de hipertrofia con adultos mayores.



**actionSMART**  
La ciencia aplicada al deporte



# SOBRE NOSOTROS

## LA EMPRESA

ActionSmart es una empresa dedicada al desarrollo y educación del entrenamiento y la rehabilitación músculo esquelético. Ofrecemos certificaciones y venta de equipos especializados, enfocados a potenciar tu rendimiento físico, gracias a la ciencia aplicada.





# actionSMART

*La ciencia aplicada al deporte*

## ¿QUE ES BFR ?

Es un método de entrenamiento y rehabilitación que acelera drásticamente el trabajo de hipertrofia muscular, en muy poco tiempo, por medio de la moderación del torrente sanguíneo, podrás notar grandes resultados. Este método innovador de entrenamiento permite que un ejercicio de baja intensidad sea asimilado como uno de alta exigencia.

## NUESTRO EQUIPO

**Claudio Abarca Vargas**

Especialista BFR

Profesor Ed.Física

Desarrollador de BFR Chile

**María José Cid**

Especialista BFR

Profesora Ed.Física.

Directora ActionSmart

**Mauricio Hernández G.**

Profesor Ed.Física

Kinesiólogo

Especialista BFR





# CERTIFICACIÓN BFR ORIENTADA AL TRABAJO DE HIPERTROFIA CON ADULTO MAYOR

## ESPECIFICACIONES

Jornadas	2 jornadas 16 horas totales (8 horas teoricas/ 8 horas practicas)
Horario	9:00 a 18:00 horas
Modalidad	Teórico - práctico
Dirigido a	Kinesiólogos Entrenadores Profesionales de área de la salud y el deporte.
Objetivo general	Entregar principios y fundamentos que proporcionan una base sólida para comprende y aplicar este método de entrenamiento como una herramienta para realizar entrenamientos de fuerza e hipertrofia con usuarios de edades avanzadas a con enfermedades cónicas no transmisibles, como la obesidad, diabetes, hipertensión, etc. Basados en la metodología KAATSU
Cupos	Mínimo viable: 10 inscritos Máximo de participantes: 25 inscritos