

**Low
Pressure
Fitness**



LOW PRESSURE FITNESS

Es un vanguardista sistema de entrenamiento basado en la **técnica hipopresiva**, el **stretching miofascial**, la **reeducción postural y respiratoria**, la **neurodinamia** junto con la metodología didáctica más avanzada de **neuroeducación**.

Less Pressure, More Life

- 1 Atrae nuevo público
- 2 Aumenta la satisfacción
- 3 Fideliza a tus clientes con los líderes de formación internacionales



PARA PROFESIONALES

Multidisciplinar



Actividad Física

Gestores Deportivos
Titulados CCAFYD
Técnicos Deportivos
Preparadores Físicos
Educadores Físicos



Salud

Médicos
Matronas
Fisioterapeutas
Enfermeras
Psicólogos

CERTIFICACIÓN PROFESIONAL

Low Pressure Fitness

45H Formación de base



Exámen Certificación



Nivel 1 🕒 15 Horas



Nivel 2 🕒 15 Horas



Nivel 3 🕒 15 Horas



CERTIFICACIÓN PROFESIONAL

Contenidos de la formación de base

Nivel 1

Contenidos Teóricos

- Hipopresivo anatomía y fisiopatología abdomino-pelviana y respiratoria
- Valoración funcional: pruebas de estática abdomino-pelviana
- Prevención y salud a través de los ejercicios hipopresivos

Contenidos Prácticos

- Ejercicios y sesiones de aprendizaje
- Ejercicios de liberación miofascial diafragmática
- Fundamentos técnicos de los ejercicios hipopresivos
- Secuencia de ejercicios hipopresivos de nivel 1
- Transiciones y progresiones de la secuencia de nivel 1
- Adaptaciones metodológicas de la enseñanza de hipopresivos nivel 1
- Metodología y procedimiento para la sesión individual y de grupos reducidos de nivel 1



CERTIFICACIÓN PROFESIONAL

Contenidos de la formación de base

Nivel 2

Contenidos Teóricos

- Organización de la sesión de hipopresivos: Carga, estructura y ritmo respiratorio
- Valoración inicial: Cuestionarios y anamnesis
- Valoración funcional: Pruebas respiratorias y otras relacionadas con la práctica de hipopresivos

Contenidos Prácticos

- Ejercicios preparatorios de respiración
- Ejercicios, transiciones y progresiones de los ejercicios hipopresivos de nivel 2
- Secuencia de ejercicios hipopresivos de nivel 2
- Adaptaciones metodológicas de la enseñanza de hipopresivos nivel 2
- Metodología y procedimiento para la sesión individual y de grupos reducidos de nivel 2



CERTIFICACIÓN PROFESIONAL

Contenidos de la formación de base

Nivel 3

Contenidos Teóricos

- Hipopresivos y liberación miofascial
- Hipopresivos y técnicas neurodinámicas
- Hipopresivos y fisiología respiratoria
- Biomecánica pelviperineal: Mujer, deporte y salud
- La comunicación y la enseñanza de hipopresivos

Contenidos Prácticos

- Ejercicios preparatorios de liberación miofascial
- Ejercicios, transiciones y progresiones de los ejercicios hipopresivos de nivel 3
- Secuencia de ejercicios hipopresivos de nivel 3
- Adaptaciones metodológicas de la enseñanza de hipopresivos nivel 3
- Metodología y procedimiento para la sesión individual y de grupos reducidos de nivel 3



MATERIAL FORMATIVO

Para el curso de LPF

Material

En cada nivel, se entrega el **material de soporte** necesario para facilitar la comprensión del contenido teórico-práctico del mismo en formato digital y papel durante la formación.

Asistencia

Al finalizar cada nivel se entregará un **justificante de asistencia**.

Certificación

Una vez cursados los 3 niveles y superado el examen de certificación se entregará el **Diploma de Certified LPF**, que avala la asimilación de los conocimientos.

Este certificado tendrá una **validez de 2 años** a contar desde el día de realización del examen.

Material de soporte

- Manual práctico
- Dossier formativo
- Carpeta
- Tutorización online
- Documentación específica



CERTIFICACIÓN

Para el curso de LPF

El proceso de certificación consta de un **examen online**, en que se se preguntará sobre el temario aprendido durante los 3 niveles presenciales:

- 30 Preguntas de tipo test
- 45 minutos para completarlo
- Para ser apto el alumno tendrá que obtener el 80% de respuestas correctas
- En caso de no pasar la prueba se da la oportunidad de una convocatoria extra



OTRAS FORMACIONES

Seminarios de especialización

Wall Series ⌚ 15 Horas

Fitness Perineal ⌚ 15 Horas

Actualizaciones ⌚ 4 Horas

Fitness Respiratorio ⌚ 15 Horas



PRECIOS Y DESCUENTOS

Low Pressure Fitness

Nuevos alumnos

Precio por nivel 350€



Combo 1+2+3

840€ ~~1050€~~



Combo 1+2

595€ ~~700€~~



Combo 2+3

595€ ~~700€~~

Alumnos LPF con 3 o más niveles

Niveles Suetos 50€

Combo 1+2+3

99 €

* Los descuentos no son acumulables entre sí

PROFESORADO

Garantía de calidad

Todo el equipo docente está formado por los mayores **expertos en la técnica hipopresiva** y demás técnicas del sistema de entrenamiento LPF.

Sus **años de experiencia docente, práctica y gran currículum** en las ciencias del ejercicio y de la salud son la mayor garantía de calidad!

Compuesto por titulados en **Fisioterapia y CAFyD**. Para conocer e nuestro equipo encontrarás más información en www.lowpressurefitness.com.

¡Te enseñamos a enseñar!



LÍDERES EN EL SECTOR

Garantía de profesionalidad

- Ser parte de la única comunidad internacional de profesionales reconocidos por su experiencia, desarrollo innovación e investigación
- Premiados como mejor programa deportivo o de ejercicio 2016 Gestión Deportiva
- Garantía de profesionalidad y aval a través de la certificación internacional presente en los cinco continentes
- Buscador online de todos los profesionales certificados
- Formación continuada en el ámbito tanto de las ciencias del ejercicio y de la salud a través de continuos cursos, actualizaciones, jornadas o webinars
- Formaciones que cumplen con los requisitos y estándares de calidad propuestas por el Consejo General de Colegios Oficiales de Educación Física y Ciencias de la Actividad Física de España



LPF WORLD

Estamos por todo el mundo

5 Continentes

+3000 Profesores



Low Pressure Fitness



www.lowpressurefitness.com

Todas nuestras formaciones son parte de la formación no reglada (continua u ocupacional) tal como marca la Ley 5/2002 de cualificaciones y formación profesional.