

TABLA DE CONTENIDO

1 UNIDAD UNO

Módulo 1: Envejecimiento de la Población en Todo el Mundo

Módulo 2: Fisiología Aplicada del Envejecimiento

Módulo 3: Principios del Envejecimiento Saludable y Longevidad

Módulo 4: Envejecimiento Funcional y El Ejercicio

Módulo 5: Evaluación de La salud y El Fitness Funcional

Examen de Unidad Uno

2 UNIDAD DOS

Módulo 6: El Modelo Funcional de Formación TM Envejecimiento

Módulo 7a: Estrategias de Ejercicio FATM Parte I

Módulo 7b: Estrategias de Ejercicio FATM Parte II

Módulo 8: Variaciones Funcionales, Progresiones y Regresiones

Examen de Unidad Dos

3 UNIDAD TRES

Módulo 9: La Sesión de Ejercicios

Módulo 10: Formación Funcional para El EnvejecimientoTM Diseño del Programa

Módulo 11: Estrategias de Capacitación Individuales y de Grupos Pequeños

Módulo 12: Seguridad y Monitoreo para Clientes Maduros

Módulo 13: Ejercicio Para Afecciones Crónicas

Examen de Unidad Tres

¡FELICIDADES!

Gracias por tomar el curso de Certificación de Especialistas en Envejecimiento Funcional y acercarse un paso más a afectar positivamente la vida de muchos adultos mayores con programas de fitness basados en evidencia. Esta certificación lleva veinte años preparándose y no podríamos estar más emocionados de compartir esta información con usted.

Desde que comenzamos FAI en noviembre de 2014, nuestro objetivo ha sido proporcionar programas de acondicionamiento físico innovadores y basados en evidencia para la creciente población mundial que envejece. Hay más de 100 millones de adultos mayores solo en los EE. UU. Y ese número continuará aumentando a medida que la población de 80 millones de personas de la posguerra continúe envejeciendo. Creemos que la industria del fitness ha ignorado el envejecimiento de la población durante demasiado tiempo y queremos que eso cambie.

Es nuestra responsabilidad ayudar a los adultos mayores a hacer las cosas que NECESITAN hacer, que les GUSTA hacer y QUIEREN hacer más fácil, mejor y con menos incomodidad. Seguir trabajando. Viajar por el mundo, para trabajar en su jardín, para retomar un nuevo deporte. Jugar con sus nietos y verlos crecer. A través de las estrategias, técnicas y movimientos que aprenderá en este curso, comprenderá mejor cómo hacerlo.

Pero este curso es solo el comienzo. No hay forma de que podamos encajar todo lo que se necesita saber en un solo curso. La población de adultos mayores es demasiado diversa y el proceso de envejecimiento demasiado complicado. El FAS sentará una base sólida sobre la que puede construir si continúa aprendiendo y creciendo como profesional.

Sincerely,

FAI Co-Founders

Cody Sipe, PhD and Dan Ritchie, PhD