

IGNACIO GONZÁLEZ

ENTRENADOR PERSONAL

COLEGIADO 64514



PRESENTACIÓN

A través del ejercicio físico, pretendo dar herramientas a las personas para que sean capaces de tener un estilo de vida más saludable, mejorando sus capacidades físicas, y respaldando el entrenamiento en la ciencia para dotarlo de más calidad y rigor.

FORMACIÓN CONTINUADA

- Curso de Introducción a la Neurorehabilitación (Institut Guttmann, 2020).
- Antropometrista nivel 1 (ISAK, 2019).
- IV Jornadas FIDIAS sobre Actividad Física y Deporte (2020).
- Técnico esquí alpino nivel 1 (ETEVA, 2020).
- Entrenador de baloncesto Nivel 0 (FCBQ, 2016).
- Monitor de tiempo libre (Pere Tarrés, 2017).
- Director de tiempo libre (Pere Tarrés 2019).

EXPERIENCIA

- **ENTRENADOR GRUPOS REDUCIDOS.** Entrenamiento personalizado a grupos de 5 personas. **BATEC MARESME.**
- **ENTRENADOR PERSONAL.** Entrenamiento a grupos de 5 a 10 personas al aire libre. **NATURFIT.**
- **TÉCNICO DEPORTIVO.** Técnico deportivo para personas con parálisis cerebral. **FUNDACIÓ ASPACE.**
- **TALLERISTA GIMNASIA SUAVE.** Talleres de ejercicio físico para gente mayor. **CASAL GENT GRAN VALLIRANA.**
- **DIRECTOR TIEMPO LIBRE.** Director de colonias con 80 niños/as y 20 monitores/as. **ESPLAI SAGRAT COR.**

 674 364 253

 equip@fisionum.com

 Fisionum Bcn

 fisionum.com

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona (INEFC)

Máster Oficial en Actividad Física y Salud (UB-INEFC, 2021-22)

Postgrado en Neurorehabilitación y Actividad Física (Institut Guttmann, 2020)

ESPECIALIDADES

- Prevención dolor lumbar.
- Prevención dolor cervical.
- Entrenamiento fuerza general.
- Adaptación ejercicio físico a afectaciones neuromusculares.
- Entrenamiento de la fuerza específica tras lesión.
- Ejercicio terapéutico.
- Ejercicio físico fomentando la autoconciencia.
- Mantenimiento y mejora de calidad de vida en patología degenerativa.