

JOSÉ MANUEL GIL RUEDA

 637 54 19 37



josemanugrtb@gmail.com



@joseptmarbella

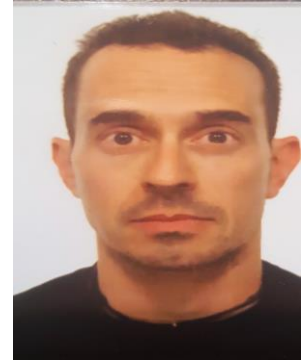
Residencia: La Cala de Mijas

PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LESIONES

Mi pasión es ayudar a sean un mejor ser de la búsqueda perdido.



que las personas humano a través del adecuado movimiento funcional



FORMACIÓN

Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Isabel I- CAFD)

Cursando **Grado en Psicología** (UNIR -Universidad Internacional de La Rioja a distancia).

Máster en rehabilitación y readaptación de lesiones (MEDAC) Junio 2019

Experto Universitario en Prescripción de Ejercicio Físico en Patologías. (Isabel I) Julio 2018

Experto en Neurociencias para el entrenamiento y la readaptación. (Barca Innovation Hub Universitat) Junio 2020

Máster en Psicología y Coaching Deportivo (Click School 450 h). Noviembre 2015

TAFAD (Técnico Superior en Actividades Físico Deportivas- IES Siglo XXI, Madrid). Junio 1999

Barefoot Training Nivel 1 y 2 (EBFA) Julio 2019

Curso Patología del Espacio Subacromial e Inestabilidad de Hombro (Asociación Argentina del Hombro) Feb. 2019

Curso de fundamentos del entrenamiento con electroestimulación muscular (MYOX advanced training) Sep. 2018

Curso de Readaptación de Lesiones (ProElitePerformance) Septiembre 2018

Instructor Kettlebell-Nivel I -IHKI (Escuela de Fuerza Ironcast Hardstyle). Octubre 2017

Noviembre 2016:

Entrenador de fuerza y acondicionamiento EFAC (Corpo Sao).

Hipopresivos nivel 1 y 2 Método Marcel Caufriez.

Entrenador certificado "Goflo-trainer".

Entrenador especialista en Programas de ejercicios para 3ª edad y Entrenador de Running (IICEFS).

Entrenador en Movilización Miofascial para el entrenamiento y mejora del rendimiento (IICEFS).

Febrero-Marzo 2015:

Entrenador Personal y Soporte Vital (NSCA-CPT) y Entrenador Funcional (IFIC).

Curso de Stretching Terapéutico (Asoc. Española de RPG).

Enero- Febrero 2014: Entrenador de TRX (APECED). Monitor de clases grupales: Ciclo-indoor, Aerobic, Step,

Pilates, Tonificación, Up Jumper, Yoga, (School Fitness Holiday & Franchising, S.L- Escuela Nacional de Entrenadores).

Julio 2013:

Entrenador Personal. Entrenador Nacional de Culturismo y Power-Lifting (Escuela Nacional de Entrenadores).

Técnico especialista en Gimnasia Correctiva y Monitor de Yoga (Escuela Nacional de Entrenadores).

Técnico especialista en Método Oclusivo (IICEFS).

Entrenador de Crossfit Nivel I (Crossfire Madrid).

Octubre 2011:

Monitor de Pilates mat, terapéutico y pre-post parto (Centro Estudio de Pilates Mandala, Madrid).

FORMACIÓN EN MASAJE Y NUTRICIONAL

Masaje Ayurveda (MarbellaVital) Febrero 2019

Osteopatía articular, craneosacral y visceral (Lifesanté Instituto de Salud y Terapias Manuales). Octubre 2017

Coach nutricional (DDF).

Abril – Mayo 2016:

Máster en Cadenas Miofasciales (Kinésica Universidad de la Salud Postural Global).

Técnico en Masaje Tailandés (Escuela Española de Masaje Tailandés).

Marzo 2015:

Quiromasajista deportivo y terapéutico; Lesiones deportivas (Lifesanté Centro Europeo).

Reflexólogo (R.I.M Reflexology Institute Madrid).

Técnico especialista control de Stress, Relajación y Meditación (Marquet).

Técnico superior en Dietética, Nutrición y Suplementación (Lifesanté).

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Entrenador, readaptador y osteópata autónomo- Actualmente

Monitor de natación- Piscina municipal de Marbella Junio 2019

Entrenador Personal – Synergym Marbella Junio 2018

Diciembre 2013

Monitor de clases grupales- Ciclo-indoor, train bar, workout xtreme, pilates, yoga, up-jumper (Holiday Gym-Madrid).

Coach deportivo: Entrenador personal autónomo y preparador físico deportivo (Holiday Gym-Madrid), nutricionista (elaboración de dietas ad hoc al cliente), quiromasajista, osteópata, método miofascial (Madrid).

Enero-Septiembre 2012

Monitor de Pilates Mat: Estudio de Pilates “Mandala” (Madrid).

Febrero 2000-Diciembre 2011Preparador físico-deportivo de opositores a Bombero y Policía (Madrid).

OTROS _____ Carnet: A-B-C-D-E/Coche propio

Inglés: Nivel medio-B1

Microsoft Office: nivel usuario.

Disponibilidad: Inmediata