

## JOSE MIGUEL DEL CASTILLO MOLINA

Entrenador Personal



### CURRICULUM:

Fecha de nacimiento: 14 Mayo 1974

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad Politécnica de Madrid INEF 1992-1997).
- Funcionario del Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria y Ciclos formativos en la especialidad de Educación Física (nº 38 oposiciones 2004 de la Comunidad de Madrid).
- Entrenador Nacional de Musculación y Fisicoculturismo (Federación de Halterofilia).
- Profesor de disciplinas de defensa personal y deportes de contacto (Full-contact, Kick-boxing, Thai-boxing y Boxeo).

### PREPARACIÓN PERSONALIZADA Y SEGUIMIENTO MINUCIOSO EN LOS CAMPOS DE:

- Acondicionamiento Integral para la Salud: mejora de la calidad de vida a través del ejercicio.
- Mejora de la imagen corporal, la figura y la apariencia física en mujeres y hombres, mediante cambios en la composición corporal: mejora de la masa muscular (tonificación o hipertrofia muscular) y pérdida de peso (reducción del porcentaje de grasa corporal, definición).
- Programas específicos (tonificación de glúteos, abdomen y piernas -G.A.P.-, simetría corporal -izquierda/derecha y superior/inferior- y corrección postural -propiocepción y stretching-, etc.).
- Mantenimiento físico.
- Prevención y tratamiento de patologías con factores de riesgo: actividad física en osteoporosis, patologías cardiovasculares, patologías de tipo degenerativo y/o postural (escoliosis, cifosis, hiperlordosis, lumbalgias, ciáticas, artrosis, osteoartritis, ...), obesidad, diabetes, etc.
- Rehabilitación funcional y recuperación de lesiones patológicas: reentrenamientos, postoperatorios (operaciones de menisco, plastias, hernia discal, hombro, desequilibrios musculares, ...).
- Entrenamientos en poblaciones especiales: niños, embarazo y postparto, tercera edad, etc.
- Preparación específica para rendimiento deportivo en principiantes, avanzados y élite. Fitness, bodybuilding, carrera, natación, bicicleta, tenis, pádel, golf, esquí, etc.
- Preparación de oposiciones: INEF, bomberos, cuerpos de seguridad del estado (Guardia civil y Policía).
- Hábitos de vida saludables: alimentación y suplementación deportiva, técnicas de control de estrés y ansiedad, técnicas de relajación.
- Actividad física y suplementación anti-aging.

Email: [josemi\\_dcm@yahoo.es](mailto:josemi_dcm@yahoo.es)