



PROPTA - Asociación Profesional de Entrenadores Personales
CAREER INSTITUTE FOR FITNESS & NUTRITION CERTIFICATION
TEL: 818-766-3317 Correo electrónico: info@propta.com

PROPTA Educación para reclusos.

PROPTA ofrece 3 cursos aprobados para reclusos en prisiones federales y estatales.

1. Curso de certificación de entrenador personal (\$445.00 USD) en inglés o español
2. Curso de certificación Nutrition Tech (\$445.00 USD) en inglés o español
3. Curso de Certificación en Nutrición para el Rendimiento Deportivo (\$445.00 USD) Inglés o Español

El éxito y la naturaleza integral de los Programas para Internos se deben en gran medida al liderazgo de la Administración. Los máximos responsables del centro hacen hincapié constantemente en los valores de la responsabilidad personal, el crecimiento individual y proporcionan el telón de fondo para este plan de estudios único.

Miles de reclusos han pasado horas aprendiendo y desarrollando aptitudes que les servirán en el futuro y les proporcionarán los conocimientos necesarios para conseguir y mantener un empleo. Esta formación es un ingrediente clave para el éxito tras la puesta en libertad. Por eso es tan vital aprender un oficio viable. Cuando los delincuentes aprenden un oficio demandado, les permite convertirse un día en empleados cualificados, o incluso en propietarios autónomos de sus propios negocios. Ser capaces de mantenerse a sí mismos ayuda a mantener a los ex reclusos en el camino de una vida respetuosa con la ley.

Tener un empleo infunde un sentido de propósito y autoestima. PROPTA ofrece cursos de Entrenador Personal Certificado y de Técnico Certificado en Nutrición. La Asociación Profesional de Entrenadores Personales PROPTA ha tenido éxito en ayudar a los reclusos a completar e implementar cursos de educación en prisiones federales. Es gratificante ser parte de la mejora de la calidad de vida de cientos de reclusos, y enseñarles las responsabilidades necesarias para ser un ciudadano seguro y responsable que contribuye a la comunidad de manera positiva.

COMUNICACIÓN VÍA COORLINK O GETTING OUT SYSTEM DESDE TODAS LAS PRISIONES CON CUALQUIER RECLUSO INTERESADO EN FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN PROPTA.

✓ Cómo empezar

PROPTA ofrece los siguientes cursos para reclusos de cualquier prisión federal y estatal:

- Curso de certificación de entrenador personal
- Curso de certificación Nutrition Tech
- Curso de Certificación en Nutrición para el Rendimiento Deportivo

✓ Qué incluye

- Libros y examen en papel
- Certificación expedida en prisión
- Certificación renovada al salir de prisión de forma GRATUITA
- Acceso a cursos al salir de prisión / Incluido
- Apoyo gratuito al salir de prisión / Incluido

✓ **Información necesaria para registrarse correctamente**

Todas las inscripciones deben realizarse en línea. Los enlaces para la inscripción se encuentran en la parte derecha de esta página.

- Usted tiene la opción de pagar en su totalidad o en un Plan de Pago.

Información necesaria para la inscripción:

- Número de prisión del recluso
- Dirección de la prisión para el envío

✓ **Pagos y tasas / Planes de pago disponibles**

- Existen planes de pago.
 - (2 pagos de \$ 246.00 USD) o (3 pagos de \$ 164.00USD)
 - Esto incluye los gastos de envío
- El pago puede efectuarse a través de Prisión
- El pago puede efectuarse a través de familiares o amigos

Las prisiones federales o estatales no sufragan la educación de ningún recluso.

✓ **¿Cuándo puedo empezar?**

Empieza cuando estés preparado.

- **La inscripción debe tramitarse en línea.**
- Los reclusos no pueden acceder a Internet mientras están encarcelados, un familiar o amigo puede tramitar el registro y pagar la cuota y nosotros haremos el resto.

✓ **¿Existe un límite de tiempo para los cursos PROPTA para reclusos?**

Los internos dispondrán de 90 días (3 meses) para completar el curso y el examen PROPTA-CPT o PROPTA-CNT.

- Todos los cursos tienen 90 días para completarse. Eso significa que el examen debe presentarse en un plazo de 90 días en la oficina de PROPTA.
- PROPTA tiene en cuenta el tiempo que se tarda en enviar por correo el examen escrito a nuestra oficina. No se aplica ninguna penalización.

✓ **¿Cómo se realiza el examen?**

Todos los exámenes se hacen en papel porque los reclusos no pueden acceder a Internet mientras están en prisión. Así que les enviamos el examen en papel. El recluso puede escribir el examen de forma legible o a máquina.

✓ **¿Qué ocurre una vez presentado el examen?**

El personal del PROPTA corregirá el examen dentro de los 7 días siguientes a su recepción. PROPTA emitirá una Certificación Condicional considerando que la puntuación es del 90% o superior.

El certificado se enviará directamente al recluso.

✓ **¿Cuáles son las condiciones de expedición del certificado?**

Es posible que los reclusos sean puestos en libertad en un futuro próximo y PROPTA lo tiene en cuenta,

- **¿POR QUÉ?**

Porque pensamos que el tiempo que se pasa en la Cárcel mientras se certifica no es constructivo y el preso no está trabajando y ganando dinero.

Por lo tanto, al salir de prisión, el recluso debe ponerse en contacto con PROPTA para presentar su licencia de conducir del gobierno actualizada para que nosotros en PROPTA podamos REEDITAR una nueva actualización con una nueva fecha, dándole al recluso un nuevo comienzo con una nueva certificación PROPTA con fecha actualizada.

Recuerde que todas las Certificaciones sólo son válidas durante 2 años, y como el recluso está en prisión, el tiempo parcial de los 2 años no se utiliza constructivamente para ganar dinero. Así que la Nueva Certificación Actualizada añadirá valor y tiempo para empezar una nueva vida después de la cárcel.

✓ **¿Cuáles son los requisitos previos para los cursos PROPTA para reclusos?**

- Hay que tener el GED o el diploma de secundaria.
- Hay que comprometerse a dedicar tiempo y esfuerzo a estudiar y aprobar el examen.

✓ **¿Qué ocurre después de que el preso salga de la cárcel?**

- El recluso debe ponerse en contacto con la oficina de PROPTA y presentar una nueva licencia de conducir o documento de identidad del gobierno actualizado para actualizar la certificación.
- Se emitirá una nueva Certificación con una nueva fecha y se enviará al Recluso Nueva Dirección / **GRATIS** para conservar los 2 años de validez.
- Cursos de actualización en línea Acceso en línea para que el recluso repase y actualice sus estudios
/ **GRATUITO**
- Asistencia telefónica / **GRATUITA**
- Formularios / **GRATIS**



INSTITUTO PROFESIONAL DE CERTIFICACIÓN EN FITNESS Y NUTRICIÓN
TEL: 818-766-3317 Correo electrónico:
info@propta.com Móvil: 818-970-8618

Objetivos del curso:

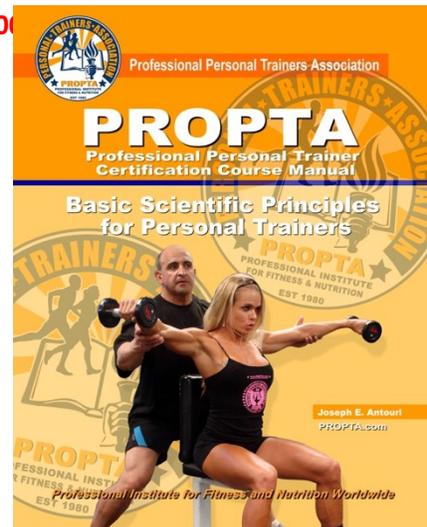
Curso de Certificación de Entrenador Personal / TARIFA\$ 445.00

El Curso de Entrenador Personal con un plan de estudios de la Academia dividido entre la formación de aplicación práctica y el estudio en clase compuesto por conferencias, debates en clase.

Los estudiantes aprenderán Kinesiología y Fisiología del Ejercicio, Entrenamiento de Resistencia y Peso Libre, Entrenamiento Anaeróbico y Aeróbico, Aplicación práctica adecuada, Flexibilidad y Estiramientos, Diseño de Programas de Ejercicio, Fitness para Adultos y Mayores, Aplicación Empresarial y Asuntos Legales, Pruebas y Medición de la Grasa Corporal y mucho más. Una vez superadas todas las tareas requeridas, se expedirá un certificado.

El curso incluirá clases y aplicaciones prácticas sobre los siguientes temas:

- Entrenamiento
- Fisiología muscular y fisiología del ejercicio
- Entrenamiento de resistencia
- Categorización del calentamiento
- Estructura y función muscular
- Grupos de estructuras corporales, estructura y función del esqueleto
- Clasificación de las articulaciones
- Planos de referencia
- Distinción de tendones y ligamentos
- Sistema musculoesquelético
- Contracciones excéntricas y concéntricas
- Formación avanzada
- Estiramientos seguros
- Forma y rendimiento adecuados
- Fibra muscular
- Fisiología del ejercicio
- Sistema principal del cuerpo humano
- Mecánica biológica adecuada
- Sangre
- El efecto de las hormonas
- Entrenamiento en tiempo frío
- Entrenamiento en altitud
- Sarcopenia
- El negocio del entrenamiento personal





INSTITUTO PROFESIONAL DE CERTIFICACIÓN EN FITNESS Y NUTRICIÓN

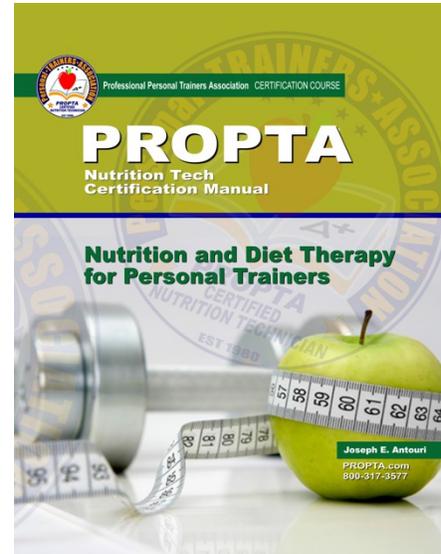
TEL: 818-766-3317 Correo electrónico: info@propta.com

Curso de Certificación Técnica en Nutrición / TARIFA\$ 445.00 USD

El Curso de Certificación Técnica en Nutrición ofrece un plan de estudios completo que combina la formación práctica con el estudio en el aula, incluyendo conferencias y debates en clase.

Objetivos del curso:

Este curso proporciona una visión de la digestión, junto con un conocimiento profundo de las proteínas, los carbohidratos y las grasas. Se exploran los nutrientes esenciales para mantener un estilo de vida equilibrado y saludable. Los temas abarcan las funciones de las vitaminas y los minerales, el control de las porciones y la orientación de los clientes sobre los principios básicos de la nutrición. Los participantes aprenden a interpretar las etiquetas de los alimentos, a optimizar el horario de las comidas para mejorar el rendimiento y a perder grasa sin perder músculo. Una vez completadas las tareas requeridas, los exámenes y las horas clínicas de aplicación práctica, los participantes reciben la certificación. La duración del curso es de 90 días, y se requiere una calificación de aprobado de B para la certificación.



El curso incluirá clases en profundidad y aplicaciones prácticas sobre los siguientes temas: **El**

aparato digestivo humano

Digestivo humano

Funciones del aparato digestivo

Nutrición básica

Proteínas Aminoácidos

Hidratos de carbono

Verduras

Grasas

Vitaminas/Minerales

Actuación humana

Cómo aumentar el metabolismo del alcohol

Dietas de reposición de

líquidos y fuerza de

voluntad

Cómo funciona la glucemia

Glucemia

Qué es el índice

G1

Almacenamiento

de grasa Retención

de agua

Tiempo de digestión



INSTITUTO PROFESIONAL DE CERTIFICACIÓN EN FITNESS Y NUTRICIÓN
TEL: 818-766-3317 Correo electrónico: info@propta.com

Objetivos del curso:

Curso de Certificación en Nutrición para el Rendimiento Deportivo / CUOTA \$445.00 USD

La nutrición del rendimiento deportivo abarca la ciencia y la aplicación de la alimentación del cuerpo para maximizar el rendimiento atlético. Implica comprender cómo influyen los distintos nutrientes en el organismo durante la actividad física y utilizar estos conocimientos para diseñar estrategias de nutrición personalizadas para los deportistas. Esencial para atletas de todos los niveles, una nutrición deportiva adecuada puede aumentar la resistencia, la fuerza, la velocidad y la destreza atlética en general, al tiempo que facilita una recuperación más rápida y reduce el riesgo de lesiones.

Una nutrición deportiva adecuada es esencial para los atletas de todos los niveles, ya que puede mejorar la resistencia, la fuerza, la velocidad y el rendimiento deportivo en general, al tiempo que favorece una recuperación más rápida y reduce el riesgo de lesiones.

Esto es lo que aprenderás en este curso:

- Macronutrición
- Micronutrición
- Hidratación
- Calendario y composición
- Suplementos
- Individualización
- Trastornos alimentarios y salud mental

PROPTA es una autoridad mundial en fitness, fuerza y acondicionamiento, y nutrición. Nuestros recursos están disponibles en siete idiomas y ofrecen formación y entrenamiento individualizados. Elija entre cursos de estudio en casa y en línea, así como programas intensivos de academias de 6 y 3 semanas dirigidos por atletas profesionales y pioneros de la industria. Nuestros completos materiales están disponibles en formato impreso y digital, y se pueden adquirir en librerías y en Amazon en todo el mundo.

