

Saadita Power

NSCA-CPT

Julio de 2015

Saadita Power

NSCA-CPT

Julio de 2015



- Responsabilidad Social*
- Comunicación e imagen*
- Entrenamiento Funcional*
- Español - English.*

Datos de Contacto:

Correo-e

saadita@gmail.com

Teléfonos:

8697 8279

8912 9785

2262 9052

Dirección:

De la Farmacia
SUCRE 50 metros al
Este. Cubujuquí,
Heredia.

Facebook:

[Mundo Verde con
Saadita Power](#)

Twitter:

[@MundoVerdeSP](#)

SÍNTESIS DE MI EXPERTISE

□ **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (EF) – VIDA SALUDABLE.**

En este campo me certifiqué en los Estados Unidos (origen del Entrenamiento Funcional, con el Institute of Human Performance de Boca Ratón, Florida, alumna directa de Juan Carlos Santana. Igualmente me preparé en múltiples áreas como Nutrición, Ergometría, Biomecánica, Fuerza y Acondicionamiento Físico, con el distinguido Dr., Abbot, creador del programa de entrenamiento “Man in Outer Space para la NASA. Poseo la certificación de CPT-NSCA (Certified Personal Trainer) por la National Strength and Conditioning Association, desde el año 2004 al presente.

Desde 2004, he colaborado con múltiples artículos así como talleres, dirigidos principalmente a estudiantes, profesionales y empresarios del fitness y las ciencias del deporte, aplicando técnicas científicas detrás del Entrenamiento Funcional para diagnosticar falencias biomecánicas, compensaciones, así como métodos de abordaje y correcciones para cada caso en particular.

Desde 2006 He trabajado con cientos de personas, de todas las edades, desde niños hasta adulto mayor y poblaciones especiales. Poseo educación y capacitación en el diseño y aplicación de programas de acondicionamiento físico modificado para poblaciones especiales tales como: embarazadas, post-rehabilitación (certificada en este campo), personas con diversos padecimientos tales como Alzheimer, Parkinson, Múltiple Esclerosis, Guillén Barré, por mencionar algunos.

En el 2010, colaboré como expositora para el 1er Simposio de Preparación para el Certificado Internacional de Entrenador Personal NXCA-CPT en el Colegio de Médicos de Costa Rica.

□ **GESTIÓN DE PROYECTOS SOCIOAMBIENTALES Y COMUNITARIOS**

En este campo he fomentado la participación de empresas y gobiernos locales en procesos de gestión socio-ambiental (proyecto Barbilla y otros) detallados en el **Informe de Actividades 2014**, **Informe de Actividades 2013**, **Informe de Actividades 2012** y años anteriores disponibles en internet y Xtremas.Org

- **CARBONO NEUTRALIDAD / GESTIÓN AMBIENTAL**
Acreditada Consultora en Contabilidad e Inventarios para de Gases de Efecto Invernadero para el ámbito Corporativo. En este campo he impartido capacitaciones a beneficio de organizaciones que ostentan certificaciones en carbono neutralidad bajo Normas Técnicas ISO/INTE ([ver](#))
- **COMUNICACIÓN**
Actualmente produzco MUNDO VERDE con **OndaUned.com**, la radio de la Universidad Estatal a Distancia, UNED, especializado en temas de ambiente. Difundido también por el Instituto Peruano de Derecho Ambiental y Patrimonio Cultural por **Radiolpdapc.com**
- **RESPONSABILIDAD SOCIAL**
En este campo he contribuido con diversas empresas gracias al apoyo de la fundación **Xtremas.Org**, junto con la Cámara de Industria, Comercio y Turismo de Heredia, miembros del Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (INTECO) y la Asistencia Técnica para el etno-ecoproyecto Mulurbi www.mulurbi.com con apoyo del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD.

EXPERIENCIA LABORAL

- **ESPECIALISTA EN POST-REHABILITACIÓN Y POBLACIONES ESPECIALES / ENTRENADORA PERSONAL.**
CULLASAJA COUNTRY CLUB, Carolina del Norte, EEUU.
Abril 2007 - Noviembre 2008.
 - Asistente del Director.
 - Especialista en acondicionamiento físico para personas con discapacidades (Parkinson, Alzheimers), rehabilitación de columna, cadera, hernias discales, problemas músculo-esqueléticos y neuromusculares.
 - Planificación y Periodización, con técnicas adaptadas según el caso.
 - Impartir sesiones de Entrenamiento Personal y Grupal.
 - Mantener inventarios y archivos de clientes.

- **ESPECIALISTA EN POST-REHABILITACIÓN Y POBLACIONES ESPECIALES / ENTRENADORA PERSONAL**
BODY MECHANICS, Florida, EEUU.
2005-2007.
 - Especialista en personas con discapacidades y casos delicados (ej hernias discales, reemplazos de cadera, rehabilitación post-operatoria, etc.)
 - Instructora en el muro de escalada en roca.
 - Instructora de FitKids (clase de Entrenamiento Funcional creada especialmente para niños).
 - Entrenadora personal.

- **ENTRENADORA PERSONAL / ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**
INSTITUTE OF HUMAN PERFORMANCE, Florida, EEUU.
2001-2006.
 - Alumna becada con Juan Carlos Santana.
 - Entrenadora personal.
 - Especialista entrenamiento funcional.
 - Contratista Independiente.

- **INSTRUCTORA**
GRUPO DE MONTAÑISMO.
Universidad Estatal a Distancia, UNED.
Agosto 2009 – Diciembre 2010.
Entre las responsabilidades:
 - Instruir estudiantes en técnicas de montañismo, escalada, rappel, manejo de cuerdas, anclajes, protocolos de seguridad, primeros auxilios, traslado de lesionados, arbitraje, técnicas de supervivencia, manejo de instrumentos propios del montañismo.
 - Crear contenidos para sesiones de campo, promoviendo la práctica del montañismo con un componente científico y de investigación para la ecología.
 - Impartir charlas y talleres en fisiología del ejercicio, fisiología de alta montaña, nutrición, vestimenta adecuada, cartografía, navegación, ecología, muestreos entomológicos y botánicos, índices de biodiversidad, integridad de los ecosistemas, entre otros.
 - Dirigir sesiones de Entrenamiento Funcional y Limpieza Biomecánica como medidas para prevenir lesiones músculo-esqueléticas relacionadas con el montañismo y mejorar el desempeño físico.
 - Coordinar todos los aspectos concernientes a la logística para las giras del grupo.

- **SKI PATROL**
NATIONAL SKI PATROL
Carolina del Norte, EEUU.
Otoño / Invierno 2007
 - First Responder/Auxiliar de Primeros Auxilios.
 - Área de Extracción, Rescate y Primeros Auxilios.
 - Traductor simultáneo en sala de emergencia (inglés/español)

- **PRODUCTORA DE RADIO (enlace a imágenes relacionadas)**
ONDA UNED
Octubre 2014 al presente.
 - Producido con Onda UNED, Universidad Estatal a Distancia.

- Énfasis en legislación ambiental, sostenibilidad, ecología, desarrollo sostenible, políticas públicas, jurisprudencia, responsabilidad social.
- Preparar contenidos y guiones.
- Conducir/moderar entrevista con invitados.
- Transmitido por Radio Nacional 105.1 FM
- Producción de la *Serie Jurisprudencia Constitucional Ambiental* con magistrados de la Sala Constitucional de Costa Rica.

□ ASISTENTE TÉCNICO

Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo - PNUD.

Noviembre 2012 – Julio 2015.

- Consultor Técnico.
- Redacción de Propuesta Técnica del Proyecto indígena Mulurbi.
- Generar Informes y Documentación de Proyecto.

□ ASESORA

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Mayo 2012 – Febrero 2014.

- Contribuir con planteamiento de mociones en comisiones.
- Orientar y sensibilizar diputados(as) en temas ambientales.
- Asistir en elaboración de discursos.
- Proyectos relacionados con temas de ambiente y vida silvestre.

ÁMBITO: ACONDICIONAMIENTO Y REHABILITACIÓN FÍSICA

- Especialista en Rehabilitación Post-Operatorio y Poblaciones Especiales**
Fitness Institute Internacional, Florida, EEUU, 2006-2007.
- Spinning Instructor®**
Mad Dog Athletics, Florida, EEUU, 2006.
- Entrenador Personal Certificado . NSCA-CPT**
National Strength and Conditioning Association, Florida, EEUU, 2004
(mantengo la certificación al presente).
- Especialista en Entrenamiento Funcional**
Institute of Human Performance, Florida, EEUU, 2004.
- Entrenador Personal Certificado.**
Fitness Institute Internacional, Florida, EEUU, 2003.
- Especialista en Educación sobre Nutrición.**
Fitness Institute Internacional, Florida, EEUU, 2002.
- Especialista en Pruebas de Físicas y Ergometría.**
Fitness Institute Internacional, Florida, EEUU, 2002.
- Especialista en Fuerza y Acondicionamiento.**
Fitness Institute Internacional, Florida, EEUU, 2002.

OTROS CURSOS, TALLERES Y SEMINARIOS

- New York Regional Independent Investor´s Conference.**
United States Patent and Trademark Office, World Trade Center, NY NY,
mayo 2007.
- Internet Marketing Seminar**
Hotel Raddison, Florida, EEUU, enero 2007.

Saadita Power, NSCA – CPT

Resumé Profesional.

- **First Responder.**
Nacional Ski Patrol, North Carolina, EEUU, 2007.
- **Técnico E-SAR.**
Escuela de Búsqueda y Rescate, Mérida, Venezuela, 1999.
- **Homologación de Guías de Montaña**
Asociación Merideña de Andinismo (AMA), Mérida, Venezuela, 1996.
- **Rescatista. Grupo Andino de Rescate (GAR)**
Mérida, Venezuela, 1993.

ALGUNAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

- **PONENTE – 1er SIMPOSIO DE PREPARACIÓN CERTIFICADO INTERNACIONAL DE ENTRENADOR PERSONAL, NSCA-CPT.**
Ponencia: Entrevista y Evaluación del Cliente.
Octubre 2010.
- **COMITÉ CANTONAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE HEREDIA.**
Presidenta.
Año 2011.

REFERENCIAS PERSONALES

→ Elvis Cornejo / Administrador

Centro de Investigación y Transferencia Tecnológica de la Universidad Estatal a Distancia UNED.

Correo-e: ecornejo@uned.ac.cr

→ Carmen Quesada / Gerenta Heredia

Fundacion Xtremas
Heredia

Teléfono: 8707-4560

Correo-e: xtemas.org@gmail.com / info@xtremas.org

→ María Eugenia Sibaja / Administradora (pensionada)

UNED centro Universitario San José.

Teléfono: 83 53 08 59

-Fin del CV.-