

# **lifestyle** **MANAGEMENT**

NABBA Dip. (Health and Fitness)  
YMCA Dip (Health and Fitness)  
ACSM, Personal Trainer Award  
S.A.C. Dip. (Clinical Nutrition)  
S.A.C. Dip. (Sports Massage)  
Health Education Authority Tutor

Member of the Complementary Medical Association

*Michael Mason has more than 20 years experience helping and training people in health and fitness. He has worked with national standard athletes in athletics, football, swimming, diving, ice skating, martial arts, tennis, moto cross and golf. He also worked as a physical therapist at the Priory Hospital for eating disorders in London and with special populations in his exercise clinic in the U.K.*

## **AREAS OF EXPERIENCE**

### **EXERCISE THERAPY:**

**WEIGHT MANAGEMENT INCLUDING OBESITY/EATING DISORDERS  
PRE AND POST OPERATIVE TRAINING • ANXIETY/STRESS MANAGEMENT  
CARDIAC REHABILITATION • HYPERTENSION • M S • DIABETES  
MUSCLE OR JOINT INJURIES**

## **AREAS OF SPECIALISATION**

### **PERSONAL TRAINING:**

**GENERAL AND SPORTS SPECIFIC TRAINING  
FAT REDUCTION/WEIGHT LOSS/TONING  
MUSCULAR STRENGTH AND ENDURANCE  
INCREASED STAMINA/AEROBIC CONDITIONING  
FLEXIBILITY ENHANCEMENT • BACK CARE/AGE RELATED TRAINING  
MUSCULAR HYPERTROPHY/INCREASE IN SIZE OF MUSCLE  
CLASSES IN PILATES, CIRCUIT TRAINING  
BODY CONDITIONING AND CORE STABILITY**

**COVERING DENÍA AND THE SURROUNDING AREAS**

**CONTACT MICHAEL: 699 519 541**

email:michaeljmason5446@hotmail.com

www.fitness-for-life.eu

# **lifestyle** **MANAGEMENT**

NABBA Dip. (Salud y Forma Fisiológica)  
YMCA Dip (Salud y Forma Fisiológica)  
ACSM, Premio de Entrenador Personal  
S.A.C. Dip. (Masaje Deportivo)  
S.A.C. Dip. (Nutrición Clínica)

Tutor de la Autoridad para la Educación de la Salud  
Miembro de la Asociación Médica Complementaria

*Nacido en Londres, Michael cuenta con una amplia formación que incluye varios diplomas de salud y fitness, nutrición y masaje deportivo. Ha sido premiado además en áreas de salud y entrenamiento personal. Michael lleva más de veintidós años de experiencia profesional en el campo de la salud y puesta en forma. Dirigió su propio centro en Inglaterra, especializado en entrenamiento personal y terapia personalizada a través del ejercicio y ha entrenado a atletas, futbolistas, nadadores, buceadores, patinadores sobre hielo, deportistas de artes marciales, tenistas, pilotos de moto cross y jugadores de golf hasta un nivel profesional. Asimismo, trabajo como responsable en un centro deportivo y como terapeuta para un hospital en Londres, especializado en el trato a personas con problemas de desorden alimentario, a través de programas de apoyo a través del deporte.*

## **ÁMBITOS DE EXPERIENCIA**

### **TERAPIA DE EJERCICIO:**

**CONTROL DE PESO INCLUYENDO DESÓRDENES ALIMENTICIOS/OBESIDAD  
ENTRENAMIENTO PRE-POST CIRUGÍA • MANEJO DEL ESTRÉS/ANSIEDAD  
REHABILITACIÓN CARDIACA • HIPERTENSIÓN • ESCLEROSIS MÚLTIPLE  
DIABETES • LESIONES MUSCULARES O ARTICULARES**

## **AREAS DE ESPECIALIZACIÓN**

### **ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO:**

**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO GENERAL Y ESPECÍFICO  
REDUCCIÓN DE GRASA CORPORAL  
PÉRDIDA DE PESO/MEJORAMIENTO DEL TONO MUSCULAR  
AUMENTO DE LA POTENCIA MUSCULAR  
AUMENTO ESTAMINA/ACONDICIONAMIENTO AERÓBICO  
MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD • AUMENTO DE LA MASA MUSCULAR  
CUIDADO DE LA ESPALDA-ENTRENAMIENTO AJUSTADO POR EDAD  
CLASES DE PILATES, CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO ACONDICIONAMIENTO  
CORPORAL Y ESTABILIDAD CENTRAL**

**DENIA Y LOS PUEBLOS DE ALREDEDOR**

**CONTACTO MICHAEL: 699 519 541**

email:michaeljmason5446@hotmail.com

www.fitness-for-life.eu