

Datos personales

****Nombre:**** Lourdes Salcido Orozco

****Teléfono:**** 3313-186710

****Correo electrónico:**** masterlujump@gmail.co

Perfil profesional

Instructora de fitness con más de 10 años de experiencia especializada en la disciplina aeróbica "Master Jumping" (aeróbics sobre mini trampolín). Comprometida con el bienestar físico y emocional de los alumnos, destacada por su energía, motivación y capacidad para guiar clases dinámicas y efectivas. Fuerte enfoque en la salud cardiovascular, coordinación, y acondicionamiento físico.

Experiencia profesional

Instructora independiente de Master Jumping

Guadalajara, Jalisco — 2013 a la actualidad

- Más de 10 años impartiendo clases grupales e individuales de la disciplina aeróbica Master Jumping (aeróbics sobre mini trampolín).
- Diseño de rutinas enfocadas en mejorar la salud cardiovascular, coordinación, fuerza y resistencia.
- Formación de alumnos de distintos niveles y edades, con enfoque en motivación, constancia y técnica adecuada.
- Organización de eventos gratuitos al aire libre en espacios públicos, promoviendo el ejercicio y el bienestar comunitario sin fines de lucro.
- Participación en medios: Invitada en tres ocasiones al programa "Venga la Alegría" (Canal 4), dentro de la cápsula deportiva, para demostrar y compartir los beneficios del Master Jumping.

Formación y certificaciones en fitness

- STRONG Nation – Certificación en disciplina cardiovascular de alta intensidad.
- Análisis del cuerpo humano aplicado al ejercicio – Enfoque en postura, biomecánica y prevención de lesiones.
- Cuidado y protección de articulaciones – Técnicas para la práctica segura del ejercicio aeróbico y de impacto.