

INFORMACIÓN PERSONAL



Artaetxebarria Guirao , Julen

 C/ Frida Kalho,1, 28521 Rivas-Vaciamadrid (España)

 910641667  Móvil: 655 712 676

 julenarta@gmail.com

 <http://www.sportmedicine.es>

Sexo Masculino | **Fecha de nacimiento** 06/08/1990 | **Nacionalidad** Española

EMPLEO SOLICITADO

Empleo solicitado: Directivo / Preparador Físico / Docente

EXPERIENCIA PROFESIONAL

01/2019 - Presente

Comercial de PowerGym

Funciones y responsabilidades principales:

- Comercialización de productos PowerGym
- Distribución a diferentes clubes y atletas

PowerGym , Poligono Industrial prat del Moliner, S/N, Arbucies, 17401 Gerona (España)

Tipo de empresa o sector Tipo de empresa: privada

10/2018 - Presente

Empresario

Creación de la Empresa Sportmedicine durante 5 años iniciando dicha elaboración de la empresa con el modelo Canvas en el año 2013, formándome en diversos centros y realizando un extenso estudio de mercado durante los últimos años para poder aplicarlo a mi propia empresa.

Además de contactar con diversas empresas, clubes deportivos, universidades, etc. Para realizar colaboraciones mutuas.

Sportmedicine , C/ Frida Kalho, 1, 28521 Rivas-Vaciamadrid (España)

Tipo de empresa o sector Tipo de empresa: Empresa Privada Propia

01/2018 - Presente

Director Sportmedicine

Funciones y responsabilidades principales:

Director de la empresa (Administración y dirección de empresa)

- Gestionar cartera de clientes
- Organizar trabajadores
- Atender reuniones y colaboradores
- Contabilidad
- Solución de asuntos burocráticos
- Impartir Clases de Entrenamiento

Sportmedicine , C/ Frida Kalho, 1, 28521 Rivas-Vaciamadrid (España)

Tipo de empresa o sector Tipo de empresa: Empresa Privada Propia

10/2017 - 11/2017

Repartidor Just Eat

Funciones y responsabilidades principales:

Recoger y repartir los pedidos por Madrid en Moto.

Just Eat (Jose Sanchez Díaz) , Domicilio de la empresa: Calle Virgen de la paz 14, 28027 Madrid (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa: Empresa privada

10/2017 - 01/2018 **Comercial Securitas Direct**

Funciones y responsabilidades principales:
Teleoperador, vender los equipos Verisure de securitas direct, mediante llamadas frías.

Nombre de la empresa: Rainbow Comunicaciones SL , Domicilio de la empresa: CL Doctor Gomez Ulla 24, 28028 Madrid (España)

08/2017 - 10/2017 **Home Wellness Madrid**

Funciones y responsabilidades principales:
Entrenador personal y nutricionista

Home Wellness Madrid , Domicilio de la empresa: Paseo de la habana 56, 28036 Madrid (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa: Centro Deportivo Privado

02/2017 - 07/2017 **Metropolitan Begoña (Bilbao)**

Funciones y responsabilidades principales:
Cubrir la demanda de entrenamientos personales.
Además de ello, impartir distintas clases colectivas como Pilates, Hiit, Spinning, Abdominales o Core, TRX, Entrenamientos funcionales; además de ser el monitor de sala en horas sueltas (elaborando rutinas de entrenamiento, corrigiendo y ayudando a los clientes).

Nombre de la empresa: Metropolitan , Domicilio de la empresa: Masustegi kalea 25, 48006 Bilbao (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa: Centro Deportivo Privado

09/2016 - 01/2017 **Gerente en Ugan Klub (Centro Deportivo) a través de la Empresa BPXport**

Funciones y responsabilidades principales:
Hacerme cargo de todo tipo de gestiones, mantenimiento del gimnasio, trabajadores, ofertas, tarifas, actividades, servicios contratados, redes sociales como página web, facebook, twiter, etc.
A parte de las 15 horas semanales impartiendo clases colectivas como Spining, Trx, Gimnasia de mantenimiento, etc.

Nombre de la empresa: Ugan Klub , Domicilio de la empresa: Fermín Calbetón 21, 20600 Eibar (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa: Centro Deportivo Privado

08/2016 - 09/2016 **Impartir clases colectivas y monitor de sala en el gimnasio K2 (Vitoria)**

Funciones y responsabilidades principales:
Impartir distintas clases colectivas como Pilates, Hiit, Spinning, Abdominales o Core, TRX, Entrenamientos funcionales; además de ser el monitor de sala en horas sueltas (elaborando rutinas de entrenamiento, corrigiendo y ayudando a los clientes).

K2 , Comandante Izaola Kalea, 18, 01006 Vitoria-Gasteiz (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Empresa privada

- 04/2016 - 06/2016 **Entrenador personal y Nutricionista de QualityTrainers (Basic-Fit Florida)**
- Funciones y responsabilidades principales:
Realizar distintos tipos de entrenamientos personales a diversos clientes, en sesiones de 60 min.
Además, pasar consultas y revisiones a los clientes que soliciten el servicio de nutrición, valorando la cantidad o porcentajes de masa magra, masa ósea, masa grasa, grasa visceral, porcentajes de agua corporal (mediante Inbody) para elaborar dietas personalizadas a todo tipo de población.
Por otro lado, gestionar la cartera de clientes, reservas y pagos de dichos clientes. Además, realizar entrevistas de bienvenida, realizar sesiones de prueba gratuitas a los clientes y rellenar el contrato y realizar las reservas en caso de que contrate el servicio.
- QualityTrainers , Paseo de la florida 11 , Madrid (España)
- [Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa: Privada
- 02/2016 - 04/2016 **Trabajar como entrenador personal, nutricionista, monitor de actividades dirigidas y monitor de sala, para la cadena de gimnasios Rockgym de Marco Aldany**
- Funciones y responsabilidades principales:
Hacerme cargo de las diversas actividades que se dan durante las horas de trabajo como "monitor de sala":
- Impartir clases colectivas para grupos reducidos.
 - Impartir entrenamientos personales individuales y a grupos reducidos.
 - Diseñar dietas personalizadas de acorde con sus entrenamientos para los clientes.
- Rockgym Marco Aldany , Avenida Marie Curie nº 20, Centro comercia Rivas (España)
- [Tipo de empresa o sector](#) Empresa privada
- 10/2015 - 10/2015 **Impartir una conferencia online para estudiantes de "Técnico en Nutrición y Dietética aplicado al Deporte" Para Fivefitnesstars**
- Funciones y responsabilidades principales:
Impartir una conferencia de 2,5 horas a cerca de los Anabolizantes y su relación con la hipertrofia.
También se añadieron conceptos básicos de nutrición y la relación de la suplementación (proteínas, creatina, glutamina y aminoácidos) con la fuerza muscular.
- Fivestarsfitness , Avenida Ramon y Cajal nº 4 Planta 1 Oficina K, 29601 Málaga (España)
- [Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Privado
- 09/2015 - 02/2016 **Nutricionista en la Clínica Dr. Esquivel**
- Funciones y responsabilidades principales:
Pasar Consultas y revisiones, valorando la cantidad o porcentajes de masa magra, masa ósea, masa grasa, grasa visceral, porcentajes de agua corporal y mediciones de pliegues cutáneos y mediciones de circunferencias en torso, cadera, cintura, brazo y pierna, para elaborar dietas personalizadas a todo tipo de población.
- Dr. Esquivel , Parque Bujaruelo 43, 28923 Alcorcón (España)
- [Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Empresa Privada

08/2015 - Presente

Comercial de Silicium y Orgono

Funciones y responsabilidades principales:

Actuar como comercial de la empresa, distribuyendo el producto a distintos herbolarios, farmacias y tiendas de suplementación

Nombre de la empresa: Silicium España Laboratorios , Domicilio de la empresa: C/ Vilaafortuny 23, Cod. Postal 434 Vila-Seca, Tarragona (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Empresa Privada

01/2015 - Presente

Nutricionista Autónomo

Funciones y responsabilidades principales:

Pasar Consultas y revisiones a domicilio, valorando la cantidad o porcentajes de masa magra, masa ósea, masa grasa, grasa visceral, porcentajes de agua corporal y mediciones de pliegues cutáneos y mediciones de circunferencias en torso, cadera, cintura, brazo y pierna, para elaborar dietas personalizadas a todo tipo de población.

Nombre de la empresa: HEALTHY NUTRISPORT , Arganda Del Rey, 28500 (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Empresa Privada

09/2014 - 10/2015

Entrenador Personal con Chalecos de Electroestimulación (F.A.S.T)

Funciones y responsabilidades principales:

Realizar entrenamientos personales con chalecos de electroestimulación, a diversos clientes, en sesiones de 20 min.

Por otro lado, gestionar la cartera de clientes, reservas y pagos de dichos clientes. Además, realizar entrevistas de bienvenida, realizar sesiones de prueba gratuitas a los clientes y rellenar el contrato y realizar las reservas en caso de que contrate el servicio. También atender llamadas al centro, cambiar el cableado de los chalecos que tuvieran desperfectos y cuadrar caja y recoger el centro a diario

Nombre de la empresa: F.A.S.T , Domicilio de la empresa: Boadilla del Monte, 28660 (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Empresa Privada

18/08/2014 - 30/08/2014

Preparador Físico "Estrella De Madrid"

Funciones y responsabilidades principales:

Realizar la preparación física de los jugadores de la escuela o Club de tecnificación de fútbol "Estrella de Madrid", pertenecientes a distintos clubes como el Atlético de Madrid, R. Madrid, Getafe, Rayo Vallecano, etc. durante la pretemporada 2014/2015 en Arganda Del Rey.

La preparación se llevó a cabo mediante ejercicios de trabajo propioceptivo, circuitos de fuerza, Core, estiramientos, etc.

Nombre de la empresa: Estrella de Madrid , Domicilio de la empresa: Arganda Del Rey, Cod. Postal: 28500 (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Club Deportivo

01/2014 - 06/2014

Preparador Físico Infantil R. Madrid

Funciones y responsabilidades principales:

Preparar físicamente a los jugadores del "Infantil A" e "Infantil B" de la cantera.

La preparación se llevó a cabo mediante ejercicios de trabajo propioceptivo, circuitos de fuerza, Core, estiramientos, etc.

Nombre de la empresa: Real Madrid Club Fútbol , Domicilio de la empresa: Valdebebas, ciudad deportiva, Cod. Postal Ciudad: Madrid (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Club Deportivo

01/2012 - 06/2013 **Monitor de Gimnasio / Clases Colectivas en Metropolitan**

Funciones y responsabilidades principales:
Impartir clases colectivas, programar tablas de entrenamientos para los clientes, realizar entrevistas de bienvenida y ayudar o corregir los errores que se puedan dar en la ejecución de los movimientos.

Nombre de la empresa: Club Metropolitan Palacio Santa Ana , Plaza Santa Ana, Madrid (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Club Privado

11/2010 - 03/2014 **Monitor de Esquí Nórdico (Esquí de Fondo)**

Funciones y responsabilidades principales:
Impartir clases de iniciación y cursos de perfeccionamiento a algunos grupos o personas de distintas edades.

Nombre de la empresa: Club bajo cero , Rascafría, Madrid (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Club Privado

07/2010 - 09/2012 **Socorrista de verano**

Funciones y responsabilidades principales:
Vigilar cualquier tipo de accidente y socorrer en caso de que los haya.

Nombre de la empresa: Euroswim

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Privado

07/2008 - 08/2008 **Camarero (Hostelería)**

Funciones y responsabilidades principales:
Trabajo de barra, sirviendo a los clientes. En horario de comidas, también ayudar sirviendo platos a diversas mesas.

Nombre de la empresa: Suberoa , C/ Errekatzu, 20600 Eibar (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Bar-Restaurante

09/2006 - 06/2008 **Entrenador de Balonmano**

Funciones y responsabilidades principales:
Como jugador perteneciente al equipo de balonmano del Club J.D. Arrate, fui contratado como entrenador de futuras generaciones de entre 8 y 10 años. El trabajo que llevé a cabo fue el siguiente:
Entrenar dos veces por semana e ir a los partidos los sábados por la mañana.

Nombre de la empresa: J.D. Arrate , Domicilio de la empresa, 20600 Eibar (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Juventud Deportiva (Club)

05/2006 - 05/2008 **Organizador de la Vuelta Ciclista al País Vasco**

Funciones y responsabilidades principales:
Montar y desmontar las salidas y las llegadas de las carreras de la vuelta.

, Domicilio de la empresa, 20600 Eibar (España)

[Tipo de empresa o sector](#) Tipo de empresa o sector: Privado

- 09/2017 - 09/2017 **Formación Pilates en Reformer** Nivel internacional
 Principales materias o capacidades profesionales estudiadas: Formado para poder impartir clases de pilates con reformer.
 Home Wellness Madrid (Privado)
 Paseo de la Habana 56 , 28036 Madrid (España)
- 10/2016 - 10/2016 **Formación de Jumpfit** Nivel internacional
 Principales materias o capacidades profesionales estudiadas: -Formado para poder impartir clases colectivas de Jumpfit
 BPXport Kirol Zerbitzuak S.L. (Privado)
 Gurutzegi,12, 1, Oficina 8 , 20018 San Sebastián (España)
- 05/2016 - 05/2016 **Formación en Electroestimulación E-Fit Iván Perujo**
 Electroestimulación
 E- Fit (Tipo de Centro)
 Dirección ,
- 06/2015 - 06/2015 **Formación en Electroestimulación con Exbody (F.A.S.T)**
 Electroestimulación
 Exbody
- 04/2014 - 05/2014 **Primeros Auxilios y "DEA"** Nivel internacional
 Principales materias o capacidades profesionales estudiadas:-Formado para asistir en accidentes o parecidos.
 NSCA (Privada)
 Madrid (España)
- 10/2013 - 06/2014 **Master en Entrenamiento Deportivo y Nutrición** Nivel internacional
 Principales materias o capacidades profesionales estudiadas: - Entrenamiento deportivo (Todo tipo de población) - Nutrición - Fisiología - Técnicas de ejercicio - Coaching
 Universidad Europea De Madrid (Privada)
 C/ Tajo , 28670 Villaviciosa de Odón (España)
- 01/2013 - 06/2013 **Formación en Clases Colectivas Susana Del Moral** Nivel Internacional
 Pilates, Entrenamiento Funcional, etc.
 Universidad Europea de Madrid (Privada)
 C/ Tajo , 28670 Villaviciosa de Odón (España)
- 01/2013 - 06/2013 **Formación en Ciclo Indoor Carlos Barbado** Nivel Internacional
 Ciclo Indoor
 Universidad Europea de Madrid (Privada)
 C/ Tajo , 28670 Villaviciosa de Odón (Privada)

09/2009 - 07/2013 **Ciencias De La Actividad Física y Del Deporte (Con mención en Salud)** Nivel internacional

Principales materias o capacidades profesionales estudiadas: -Entrenamiento Deportivo -Formación en clases colectivas (Pilates, Ciclo indoor, Crossfit, Core, Gap...) -Deportes -Fisiología -Anatomía -Gestión Deportiva -Salud -Etc.

Universidad Europea De Madrid (Privada)

C/ Tajo , 28670 Villaviciosa de Odón (España)

03/2009 - 06/2009 **Módulo de Playas (Salvamento marítimo)** Nivel internacional

Formado para rescates en la mar: -Simulacros de rescate en Zodiac o motos de agua.

Cruz Roja (Pública)

Puerto marítimo , San Sebastián (España)

09/2008 - 12/2008 **Socorrismo Acuático** Nivel internacional

Principales materias o capacidades profesionales estudiadas

Cruz Roja (Pública)

C/ Ipurua , 20600 Eibar (España)

09/2006 - 06/2009 **Bachillerato** Nivel nacional (Gobierno del País Vasco)

Ciencias

Centro "Ignacio Zuloaga" (Pública)

C/ Jardines , 20600 Eibar (España)

COMPETENCIAS PERSONALES

Idioma materno **Euskera y Castellano**

Otros idiomas

COMPRESIÓN		HABLA		ESCRITURA
Comprensión auditiva	Lectura	Interacción oral	Capacidad oral	
Inglés	B2	B2	B2	B2

A1/2: Usuario básico - B1/2: Usuario autónomo - C1/2: Usuario competente

Competencias sociales Soy una persona sociable, abierta, amigo de mis amigos, respetuosa, sin prejuicios, etc.

Competencias organizativas Me gusta liderar los grupos y tener la iniciativa, soy una persona creativa y que escucha las opiniones de los demás. También me gusta mucho debatir las distintas opiniones, para así poder elaborar una idea completa.

Competencias técnicas Dominio de las distintas áreas nombradas anteriormente (áreas estudiadas en la carrera y en el Master).

Competencias informáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los conocimientos de Microsoft Office TM. - Dominio de los conocimientos de Dial (Programa para hacer dietas). - Dominio de los conocimientos de SPSS (Programa de estadísticas y variables). - Dominio de los conocimientos de Internet. - Dominio de los conocimientos de Maquinaria para evaluar la condición física del sujeto (Ritmo cardiaco, Umbrales aeróbico y anaeróbicos, niveles de Lactato, Kcal consumidas, RER, Volumen de VO2, Etc).
Competencias artísticas	- Música (Estudios en Solfeo, Percusión y Acordeón)
Otras informaciones	Tenencia de coche y moto
Permiso(s) de conducción	Categoría B

INFORMACIÓN ADICIONAL

Capacidad 1 / Área 1

Habilidades: Facilidad para practicar deporte

Deportes realizados:

- Judo(2 años) en el Club Kalamua de Eibar.
- Natación (5 años) en el Club Urbat de Eibar.
- Fútbol (3 años) en el equipo Eibartarrak de Eibar.
- Correr varios Cross populares.
- Balonmano (7 años) en el Club J.D. Arrate.
- Esquí de fondo durante 7 años en el Club Deportivo Eibar.
- Ciclismo de carretera
- Montar a caballo
- Senderismo
- Piraguismo
- Spartan Race
- Bautismo en buceo y Pesca submarina (Snorkel)
- Camino de Santiago en MTB (900 Km en 9 días)
- Campeonato de España de "Enduro" (Campeonato de motos 2017)

Premios y distinciones	<ul style="list-style-type: none"> - 1º de España en esquí de fondo por relevos y 5º de España individualmente. - Varios títulos de liga y de copa en balonmano como jugador del equipo J.D. Arrate. - 1º y 2º en Triatlones Sprint de San Sebastian (en dos ocasiones distintas)
------------------------	--

Publicaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación de Entrenamiento para un equipo de Balonmano Profesional - La relación entre la Suplementación y la Fuerza Muscular
---------------	--

Proyectos	<p>Posible creación de empresa (página web o alquiler de local) de entrenamientos personales y otra en la que se mezclan 4 áreas distintas que componen de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medicina - Nutrición - Terapias - Entrenamiento Deportivo
-----------	--

Conferencias	He acudido a varias conferencias durante la carrera
--------------	---

Seminarios	He acudido a varios seminarios de Inglés en verano, para mejorar el nivel de dicho idioma.
------------	--