

Lic. Jorge A. Díaz Campos
Fisioterapeuta y Entrenador personal
P 2256

Jorge A. Díaz Campos es licenciado en fisioterapia y egresado de la Maestría en Ciencias del Movimiento Humano de la Universidad de Costa Rica.

Ha sido conferencista nacional e internacional en temas de lesiones deportivas y prescripción del ejercicio en el adulto mayor, así como también ha sido autor de varias publicaciones en revistas nacionales sobre estos temas.

Ha sido asistente en los laboratorios de fisiología del ejercicio de la carrera de educación física de la Universidad de Costa Rica.

Ha sido invitado como docente en talleres de estabilidad y equilibrio en la Facultad de Educación Física de la Universidad Nacional.

Es el creador del Curso de Entrenamiento Contrarresistencia con más de 7 años desarrollándolo sin interrupción en conjunto con la Universidad Autónoma de Centro América (UACA). En este curso Jorge también se desempeña como docente en los temas de biomecánica.

Ha desarrollado junto con Rocío Villalta el curso de Formación de Maestros de Pilates, donde Vida Optima está registrada como escuela formadora por la Pilates Metod Alliance (PMA).

Tiene más de 10 años de experiencia en el tratamiento de lesiones deportivas ayudando a atletas tanto de alto rendimiento como recreativos.

Actualmente Jorge Díaz es el dueño del Centro Vida Optima Tibás donde trabaja en conjunto con otros profesionales en el desarrollo de planes de ejercicios personalizados y grupales como Zumba, cardio-baile, Pilates y Yoga, además de servicios de terapia física, fisio estética y nutrición.

