



FORMACIÓN

Catálogo de Cursos

INICIACION DE ENTRENADOR PERSONAL Y FITNESS: PRACTICO

Sector: SANIDAD

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Modalidad: ONLINE

Duración: 50.00 horas

Objetivos:

Si desea convertirse en un experto en el sector del entrenamiento personal y fitness este es su momento, con el Curso Online de Iniciación de Entrenador Personal y Fitness: Práctico podrá realizar esta labor de la mejor forma posible. En la actualidad las actividades relacionadas con entrenamiento físico, ejercicios y fitness se han ido incrementando, por lo que conocer las técnicas relacionadas con este ámbito es muy importante para dedicarse a esta actividad de manera profesional. Con este Curso Online de Iniciación de Entrenador Personal y Fitness: Práctico podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar la función de entrenador personal con total éxito y además conocer todas las técnicas relacionadas con el fitness para su correcta ejecución.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia

Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

Introducción

Tejido muscular

Clasificación muscular

Acciones musculares

Ligamentos

Musculatura dorsal

Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sistema energético

ATP (Adenosina Trifosfato)

Tipos de fuentes energéticas

Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno

Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Introducción

Nutrición y salud

Necesidad de nutrientes

Hidratación y rendimiento deportivo

Las ayudas ergogénicas

Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA

MUSCULACIÓN Y FITNESS.

Introducción al entrenamiento

Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos

Factores que intervienen en el entrenamiento físico

Medición y evaluación de la condición física Calentamiento y enfriamiento

Técnicas de relajación y respiración

Entrenamiento de la flexibilidad

Entrenamiento cardiovascular o aeróbico

Entrenamiento muscular

Entrenamiento de la fuerza

El desentrenamiento

Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

Introducción

Funciones básicas del entrenador personal

Áreas de desarrollo del entrenador personal

Perfiles de los clientes

Ética profesional del entrenador personal

Claves para el éxito del entrenador personal