CURSO ONLINE DE INICIACIÓN DE ENTRENADOR PERSONAL Y FITNESS: PRÁCTICO

SKU: EVOL-3604-iNO-B | **Categorías:** DEPORTES, Fitness

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas	50
Acreditado por Universidad	NO
Créditos ECTS	0

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

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

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

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

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición físicaCalentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal