

# **MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS**

SKU: EVOL-3701-iNO-B | Categorías: DEPORTES, Fitness

# INFORMACIÓN DEL CURSO

**Horas** 200

**CURSO DE ESPECIALIZACIÓN** 

# Monitor de Musculación y Fitness

# **Objetivos**

Boten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)-. Formación de carácter práctico que capacita para ejercer profesionalmente como Monitor de Musculación, Entrenador Personal, Preparador Físico, o Profesor de Fitness ya sea en un Gimnasio, Federación Deportiva, Club de Atletismo, etc.

#### **Contenidos**

1. MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

- 1. Morfología
- 2. Fisiología
- 3. División del esqueleto
- 4. Desarrollo óseo
- 5. Sistema óseo
- 6. Articulaciones y movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

- 1. Introducción
- 2. Tejido muscular
- 3. Clasificación muscular



Página: 1 <u>DEPORTES</u>, <u>Fitness</u>



Telefono y whatsapp +34 630 06 65 14

- 4. Acciones musculares
- 5. Ligamentos
- 6. Musculatura dorsal
- 7. Tendones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. 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 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

- 1. El ejercicio físico
- 2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
- 3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

- 1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
- 2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- 3. Medición y evaluación de la condición física
- 4. Calentamiento 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



Página: 2 <u>DEPORTES, Fitness</u>



Telefono y whatsapp +34 630 06 65 14

# UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- 1. Introducción a las lesiones deportivas
- 2. Definición
- 3. La prevención
- 4. Tratamiento
- 5. Lesiones deportivas frecuentes
- 6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- 9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

- 1. Introducción a los Primeros Auxilios
- 2. Actuaciones en primeros auxilios
- 3. Normas generales para la realización de vendajes
- 4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

#### **ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

- 1. MÓDULO 2. PRÁCTICA. TONIFICACIÓN DIRIGIDA
- 2. Introducción
- 3. Calentamiento
- 4. Cuádriceps
- 5. Pectorales
- 6. Espalda
- 7. Bíceps
- 8. Lunges
- 9. Hombros
- 10. Abdominales
- 11. Estiramientos

Tal vez te interese este curso: Animación Físico-Deportiva y Recreativa

O quizá este otro: Eventos, Actividades y Juegos para Animación Físico-Deportiva y Recreativa

Síguenos en: Instagram



Página: 3 <u>DEPORTES</u>, <u>Fitness</u>