



**Código:** 57611  
**Curso:** Programa Superior de musculación, fitness y ciclo indoor  
**Modalidad:** DISTANCIA  
**Duración:** 400h.

## Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología Online. Este sistema de enseñanza e-learning está organizado de tal forma, que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. Esta modalidad también permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.

El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material online sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Además también dispondrá de una *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será puesta a disposición del alumno en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

## Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.

En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:



## Requisitos previos

Estar en posesión de uno de los siguientes títulos:  
Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO).  
Prueba de Acceso a Ciclo Formativo de Grado Medio.  
Título de Bachillerato.  
Formación Profesional de Grado Medio.  
Formación Profesional de Grado Superior.  
Diplomatura Universitaria.  
Licenciatura Universitaria o equivalente.  
Grado Universitario o equivalente.

## Salidas profesionales

Nuestros Programas Superiores están aprobados por nuestro **Centro de formación SECURSA** en uso de nuestra autonomía y auditados por el sello de calidad "**Comprehensive Training System**".

Están orientados a la formación avanzada y especialización profesional, ofreciendo un tipo de formación más flexible y diversificada, acorde a las demandas de la sociedad y orientados fundamentalmente a alternativas laborales en el ámbito de la empresa privada.

## Objetivos

### MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales que le permitan conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness, analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness, así como comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte.

### INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

A través de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir las

competencias profesionales para desempeñar labores de Instructor de ciclo indoor, enseñando, revisando, supervisando y diseñando toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro de una sesión de Ciclo-Indoor.

## Contenidos

### MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

#### MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS

##### TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia

Fundamentos anatómicos del movimiento

##### TEMA 2. SISTEMA ÓSEO

Morfología

Fisiología

División del esqueleto

Desarrollo óseo

Sistema óseo

Articulaciones y movimiento

##### TEMA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

Introducción

Tejido muscular

Clasificación muscular

Acciones musculares

Ligamentos

Musculatura dorsal

Tendones

##### TEMA 4. 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

##### TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

El ejercicio físico

Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

##### TEMA 6. 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

##### TEMA 7. 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

**TEMA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas frecuentes

¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

**TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

Introducción a los Primeros Auxilios

Actuaciones en primeros auxilios

Normas generales para la realización de vendajes

Maniobras de resucitación cardiopulmonar

**ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

**MODULO II. PRÁCTICA. DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA**

Introducción.

Calentamiento.

Cuádriceps

Pectorales.

Espalda.

Bíceps.

Lunges.

Hombros.

Abdominales.

Estiramientos.

**INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR**

**PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS**

**TEMA 1. BASES ANATÓMICAS.**

Huesos.

Generalidades.

**TEMA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO.**

Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.

Articulación de la rodilla.

Articulación coxo-femoral.

Articulación espacio humeral.

### TEMA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR.

Teoría psicocinética.

El movimiento.

Las articulaciones.

El esqueleto humano.

Los músculos.

Las acciones musculares más usuales.

### TEMA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO.

Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía.

Historia.

Investigación y manipulación.

Biomoléculas principales.

Catabolismo.

Anabolismo.

Xenobióticos y metabolismo reductor.

Homeostasis: regulación y control.

Termodinámica de los organismos vivos.

### TEMA 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. (SPINNING)

Consideraciones generales.

El instructor.

La bicicleta.

La sala donde realizar Ciclo-Indoor.

Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor.

### TEMA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR.

¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

### TEMA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO.

Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteínas

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

### TEMA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO.

Introducción al entrenamiento.

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

Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física.

Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.

### TEMA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

Conceptos generales.

Necesidad de nutrientes.

Coste energético.

La mujer y el deporte.

Deshidratación y rendimiento físico.

Bebidas para deportistas.

La cocina y el deporte.

### TEMA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-INDOOR.

Introducción a las lesiones deportivas.

Definición.

La prevención.

Tratamiento.

Lesiones deportivas más frecuentes.

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor.

**TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.**

Introducción a los primeros auxilios.

Paro cardiorrespiratorio.

Hemorragias.

Heridas.

Quemaduras.

Cuerpos Extraños.

Intoxicaciones.

**PARTE II. FORMACIÓN PRÁCTICA: CICLO INDOOR (VIDEOS INTERACTIVOS)**

Introducción.

La bicicleta.

El instructor.

Análisis motor.

Estructura de la clase.