

INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR (ONLINE)



350,00 € - 425,00 €

A través de este curso el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales para desempeñar labores de Instructores de ciclo indoor, enseñando, revisando, supervisando y diseñando toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro de una sesión de Ciclo-Indoor.

Categorías: [Actividad Física y del Deporte](#), [Cursos online](#), [Educación Física y Entrenamiento Personal](#) |

INFORMACIÓN

Duración	300 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS

Centro de empleo

AGENCIA DE COLOCACIÓN

Formación acreditada

CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS

TEMA 1. BASES ANATÓMICAS.

1. Huesos.
2. Generalidades.

TEMA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO.

1. Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.
2. Articulación de la rodilla.
3. Articulación coxo-femoral.
4. Articulación espacio humeral.

TEMA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR.

1. Teoría psicocinética.
2. El movimiento.
3. Las articulaciones.
4. El esqueleto humano.
5. Los músculos.
6. Las acciones musculares más usuales.

TEMA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO.

1. Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía.
2. Historia.
3. Investigación y manipulación.
4. Biomoléculas principales.
5. Catabolismo.
6. Anabolismo.

7. Xenobióticos y metabolismo reductor.
8. Homeostasis: regulación y control.
9. Termodinámica de los organismos vivos.

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

1. Consideraciones generales.
2. El instructor.
3. La bicicleta.
4. La sala donde realizar Ciclo-Indoor.
5. Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor.

TEMA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR.

1. ¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

TEMA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO.

1. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
2. Hidratos de carbono
3. Lípidos
4. Proteínas
5. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

TEMA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO.

1. Introducción al entrenamiento.
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
3. Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física.
4. Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.

TEMA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

1. Conceptos generales.
2. Necesidad de nutrientes.
3. Coste energético.
4. La mujer y el deporte.
5. Deshidratación y rendimiento físico.

6. Bebidas para deportistas.
7. La cocina y el deporte.

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

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas más frecuentes.
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
7. Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor.

TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

1. Introducción a los primeros auxilios.
2. Paro cardiorrespiratorio.
3. Hemorragias.
4. Heridas.
5. Quemaduras.
6. Cuerpos Extraños.
7. Intoxicaciones.

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

1. Introducción.
2. La bicicleta.
3. El instructor.
4. Análisis motor.
5. Estructura de la clase.