

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Curso Online de Iniciación de Entrenador Personal y Fitness: Práctico

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Adquirir los conocimientos necesarios para la iniciación en el entrenamiento personal y fitness.
- Adquirir conocimientos básicos sobre la fisiología muscular.
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.

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



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



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

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



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