







***Monitor de Aerocicling
Titulación con 4***



INESEM

SINESS SCHOOL

**+ Salud Deportiva (Doble
5 Créditos ECTS)**

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empre**

Monitor de Aerocicling Titulación con

duración total: 325 horas

horas telefo

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

En la actualidad existe una gran variedad de actividades físicas. En los gimnasios y centros deportivos está apareada de desarrollar y que es el medio ideal para encontrar una modalidad deportiva se denomina “aerocicling”. En el ámbito de conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados para realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o recreativas. En el presente curso estable un acercamiento a los contenidos de aerocicling. Este curso de Monitor de Aerocicling + Salud Deportiva

+ Información Gratis



+ Información Gratis



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo q
conocimientos técnicos en este área.

+ Información Gratis

objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento del aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, los sistemas energéticos y los sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- Estudiar la teoría del entrenamiento en cuanto a sus principios del entrenamiento, las capacidades básicas y el entrenamiento.
- Identificar los fundamentos de la psicología y sociología del acondicionamiento físico.
- Definir el aerocicling junto a sus objetivos, la figura de la práctica de aerocicling, así como las ventajas y desventajas.
- Describir los aspectos técnicos del aerocicling en cuanto a los fundamentos técnicos sobre pedaleo, posición y agarres, así como consejos para evitar lesiones en el aerocicling.
- Analizar la metodología y la planificación de sesiones de entrenamiento, los métodos de entrenamiento, las cadencias, la intensidad y el volumen de entrenamiento.

+ Información Gratis

sesiones de aerocicling y a los que va destinada.

- Valorar la importancia de la música en el aerocicling como patrón del movimiento y es parte de la motivación de los deportistas.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su actuación a llevar a cabo en primeros auxilios.
- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje deportivo.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de su uso.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en el deportista.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos.

para qué te prepara

+ Información Gratis

Con la realización del curso de Monitor de Aerocicling + conocimientos necesarios para desarrollar actividades de aerocicling, spinning o ciclismo, así como la planificación deportiva para el cliente de forma óptima. El curso de Monitor de Aerocicling + Salud Deportiva te prepara para adquirir los conocimientos necesarios para hacer un trabajo de calidad, haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo y que se producen por las prácticas deportivas.

salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar el trabajo de Monitor de Aerocicling, Monitor de Spinning, Monitor de Ciclo-Indoor, etc. El presente curso permite ampliar el conocimiento tanto teórico como práctico, así como el conocimiento sanitario, por lo que permite el desarrollo de la actividad profesional junto con otros profesionales.

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte del Organismo Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las asignaturas del mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del curso, el nombre del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno ha superado, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de los centros emisoras (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

+ Información Gratis



INSTITUTO EUROPEO DE EST

como centro de Formación acreditado para la im
EXPIDE LA SIGUIENTE

NOMBRE DEL A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

Nombre de la Acc

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formac
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de €

Y para que conste expido la pre
Granada, a (día) de (m)

La direccion General

MARIA MORENO HIDALGO

Sellc



forma de bonificación

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

UDIOS EMPRESARIALES

participación a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

ión Formativa

ión INESEM en la convocatoria de XXXX
número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

esente TITULACIÓN en
es) de (año)



Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los 3 meses a la Seguridad Social.

+ Información Gratis

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe seguir un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder acceder al título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán seguimiento de todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su formación en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

+ Información Gratis

materiales didácticos

- Manual teórico 'Salud Deportiva'
- Manual teórico 'Monitor de Aerocicling'

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

ya (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

profesorado y servicio de tutorías

+ Información Gratis

Nuestro equipo docente estará a su disposición para todo el contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podemos contactar con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o un documento denominado “Guía del Alumno” entregado en el curso. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados y con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formadores para como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas, etc. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y conseguir una respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas para poder hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar con el personal del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando los trámites.

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

Monitor de Aerocicling + Salud Deportiv



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

va (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad

+ Información Gratis

ra la finalización del curso, que dependerá de la
o formativo con una fecha de inicio y una fecha

rsos de modalidad online, el campus virtual
y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una comunidad que disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y programas para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

+ Información Gratis

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestro equipo de matriculación, envío de documentación y solución de dudas.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede consultar sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, así como el seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM.

programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE AEROCICLING + SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. BLOQUE COMÚN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

+ Información Gratis

- 1.El aparato locomotor
- 2.Sistema osteoarticular
 - 1.- Los huesos
 - 2.- Funciones de los huesos
 - 3.- División del esqueleto humano
 - 4.- Columna vertebral
 - 5.- Tronco
 - 6.- Extremidades
 - 7.- Cartílagos
 - 8.- Articulaciones y movimiento
 - 9.- Los ligamentos
- 3.Sistema muscular
 - 1.- Funciones del sistema muscular
 - 2.- Inervación de los músculos
 - 3.- Clasificación muscular
 - 4.- Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO

- 1.Fisiología muscular y sistemas energéticos
 - 1.- Sistema energético: ATP
- 2.Tipos de fuentes energéticas

+ Información Gratis

- 1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfá
- 2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaerób
- 3.- Sistema aeróbico

3. Adaptaciones orgánicas por el ejercicio

- 1.- Adaptaciones metabólicas
- 2.- Adaptaciones circulatorias
- 3.- Adaptaciones cardíacas
- 4.- Adaptaciones respiratorias
- 5.- Adaptaciones de la sangre
- 6.- Adaptaciones del medio interno

4. La contracción muscular

- 1.- Características de la unidad motora
- 2.- Mecanismo de transmisión neuromuscular del ir
- 3.- Mecanismo de contracción muscular
- 4.- Relajación muscular
- 5.- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción

5. Efectos fisiológicos del ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo

+ Información Gratis

3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento

- 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
- 2.- Principio de la supercompensación
- 3.- Teoría del estrés de Selye

4. Carga de entrenamiento y sus variables

- 1.- Magnitud de la carga
- 2.- Tendencia de la carga
- 3.- Naturaleza de la carga
- 4.- Complejidad de la carga
- 5.- Organización de la carga

5. Fundamentos generales referidos a los principios de

- 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
- 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la recuperación
- 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
- 4.- Principios de proporcionalización

6. Capacidades físicas básicas

- 1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica
- 2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia
- 3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular
- 4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad de reacción

+ Información Gratis

7. Capacidades coordinativas

1.- Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Co

8. Efecto del entrenamiento

9. Efecto residual de entrenamiento

10. El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA DE LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Desarrollo evolutivo

1.- Características de las distintas etapas en relación

2.- Base de la personalidad

3.- Psicología del grupo

4.- Individuo y grupo

5.- Grupo de pertenencia y grupo de referencia

6.- Calidad de vida y desarrollo personal

7.- Necesidades personales y sociales

8.- Motivación

9.- Actitudes

2. Sociología del ocio y la actividad físico deportiva

1.- Socialización en el ámbito de fitness

2.- Necesidades personales y sociales

+ Información Gratis

- 3.- La decisión inicial de participar en una actividad
- 4.- Participación y orientación a las distintas actividades
- 5.- Calidad de vida y desarrollo personal
- 6.- El fitness como fenómeno sociológico

MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL AEROCICLING

1. Consideraciones generales

- 1.- Definición y contextualización del Aerocicling
- 2.- Datos a tener en cuenta antes de comenzar una actividad
- 3.- La indumentaria

2. Objetivos en Aerocicling

3. El instructor/a

- 1.- Características del instructor de Aerocicling

4. La bicicleta

- 1.- Elementos y características

5. La sala de Aerocicling

- 1.- Premisas mínimas
- 2.- Uso de la sala

6. Ventajas y desventajas de la práctica del Aerocicling

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS TÉCNICOS DEL AEROCICLING

+ Información Gratis

1. Ajustes o reglajes de la bicicleta en Aerocicling
 - 1.- Ajustes del sillín
 - 2.- Altura del manillar
2. Fundamentos técnicos del Aerocicling
 - 1.- La acción de pedaleo
 - 2.- Posición del cuerpo
 - 3.- Tipos de agarres
3. Errores más frecuentes
4. Consejos para evitar lesiones en el Aerocicling

UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN

1. Métodos de entrenamiento en Aerocicling
 - 1.- Métodos continuos
2. Las cadencias
 - 1.- ¿Por qué se debe pedalear más despacio?
 - 2.- ¿Cuál es la cadencia adecuada?
3. La intensidad
 - 1.- Resistencias de trabajo en Aerocicling
4. Trabajo de las capacidades en Aerocicling
 - 1.- Resistencia aeróbica
 - 2.- Fuerza

+ Información Gratis

3.- Velocidad

4.- Potencia

5.Las sesiones de Aerocicling

1.- El calentamiento en Aerocicling

2.- Descripción de una sesión

3.- Movimientos básicos

4.- Tipos de ejercicios

5.- Otras variantes

6.Los destinatarios

1.- Nivel básico o iniciación

2.- Nivel medio

3.- Nivel alto o avanzado

4.- Poblaciones especiales

7.Ejemplos de sesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA MÚSICA EN EL AERO-CICLISMO

1.La música en la sesión de Aerocicling

1.- Interpretación de los beats

2.- La motivación a través de la música

2.Componentes de la música

1.- Frases y series musicales

+ Información Gratis

2.- Adaptaciones del ritmo natural

3.- Lagunas rítmicas

3.La transcripción musical y los tiempos

4.Cómo crear bases para tus canciones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN

1.Programación del proceso de entrenamiento

2.Planificación del entrenamiento

3.Sesión de entrenamiento

1.- Fases de una Sesión de Entrenamiento

2.- Objetivos de la Sesión de Entrenamiento

3.- Tipos de sesiones de entrenamiento

4.Características de un buen entrenador

MÓDULO 3. HÁBITOS HIGIÉNICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS: RE

1.Concepto de lesión deportiva y su relevancia

2.Lesiones deportivas más frecuentes

1.- Lesiones musculares

2.- Lesiones en los tendones

3.- Lesiones articulares

4.- Lesiones óseas

+ Información Gratis

3. Causas de las lesiones deportivas

- 1.- Lesiones comunes en aero-cicling

4. Fases de la lesión deportiva

5. Factores que influyen en la lesión y curación

- 1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
- 2.- Factores que intervienen en el proceso de curación

6. Prevención de la lesión deportiva

7. Reconocimiento médico previo

8. Psicología de la lesión deportiva

9. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

- 1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
- 2.- Fases de la Reeducción Funcional del Deportista

10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios

- 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- 2.- La respiración
- 3.- El pulso

2. Actuaciones en primeros auxilios

- 1.- Ahogamiento

+ Información Gratis

- 2.- Las pérdidas de consciencia
 - 3.- Las crisis cardíacas
 - 4.- Hemorragias
 - 5.- Las heridas
 - 6.- Las fracturas y luxaciones
 - 7.- Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Técnicas de reanimación
- 1.- RCP básica
5. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
- 1.- Ventilación manual
 - 2.- Masaje cardíaco externo
 - 3.- Maniobra de Heimlich
6. Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES

- 1. Anatomía
 - 1.- Posición anatómica

+ Información Gratis

- 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, s
- 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
- 4.- Clasificación de la anatomía
- 2.Sistemas y aparatos de la anatomía humana
 - 1.- Sistema óseo y funciones
 - 2.- Aparato respiratorio
 - 3.- Sistema cardiovascular
 - 4.- Aparato digestivo
 - 5.- Aparato renal
 - 6.- Sistema endocrino
 - 7.- Sistema nervioso
 - 8.- La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- 1.Miología
- 2.Teidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
 - 1.- Movimientos musculares
- 3.Características del tejido muscular
 - 1.- Regeneración del tejido muscular
- 4.El Músculo Esquelético
 - 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según

+ Información Gratis

- 2.- Acción muscular sobre el esqueleto
- 5. Uniones musculares
- 6. Tono y fuerza muscular
 - 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- 1. Fundamentación teórica
- 2. Gasto calórico
- 3. Nutrientes en el deporte
 - 1.- Hidratos de carbono
 - 2.- Grasas
 - 3.- Proteínas
 - 4.- Agua y electrolitos
 - 5.- Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 1. Lesiones deportivas. Concepto
- 2.- Prevención de las lesiones deportivas
 - 1.- Tratamiento de las lesiones deportivas
- 3. Lesiones en extremidades inferiores
 - 1.- Lesiones en la pierna
 - 2.- Lesiones en el pie

+ Información Gratis

3.- Lesiones en el muslo

4.- Lesiones en la rodilla

4.Lesiones en extremidades superiores y tronco

1.- Lesiones en extremidad superior

2.- Lesiones en hombro

5.Lesiones en los niños

1.- Lesiones más frecuente en los niños/as

6.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

1.- Tratamiento ortopédico de las lesiones

2.- Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas

3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas

4.- Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1.Introducción a la historia del masaje

1.- De Egipto al Islam

2.- Desde la Edad Media al Siglo XX

2.Introducción al masaje deportivo

1.- Técnicas de manipulación empleadas en la realidad

3.Etapas para la aplicación de un masaje deportivo

1.- Claves para el masaje deportivo

+ Información Gratis

- 4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- 5. Efectos fisiológicos del masaje
 - 1.- Estiramientos miofasciales en el deporte
- 6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
 - 1.- Indicaciones del masaje
 - 2.- Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- 1. El masaje
 - 1.- Masaje de calentamiento
 - 2.- Masaje de intracompetición
 - 3.- Masaje de restauración o postcompetición
 - 4.- Masaje de entrenamiento o intersemana
 - 5.- Masaje como parte de un programa de fisioterapia
- 2. Automasaje en el deportista
- 3. Masaje ruso
- 4. Reflexoterapia podal en el deportista
 - 1.- Beneficios de la reflexiología podal
 - 2.- Contraindicaciones de la reflexología podal
- 5. Drenaje linfático manual
 - 1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático

+ Información Gratis

6. Crioterapia, criomasaaje y criocinética

- 1.- Efectos fisiológicos
- 2.- Indicaciones y contraindicaciones
- 3.- Formas de aplicación

7. Criomasaaje y Criocinética

- 1.- Aplicación de criomasaaje
- 2.- Indicaciones del criomasaaje
- 3.- Contraindicaciones del criomasaaje
- 4.- Criocinética

8. Shiatsu. Masaje japonés

- 1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional

- 1.- Técnicas del vendaje funcional
- 2.- Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
- 3.- Propiedades del vendaje funcional

2. Tipos de vendajes funcionales

- 1.- Vendajes funcionales: hombro y codo
- 2.- Vendajes funcionales: muñeca
- 3.- Vendajes funcionales: tronco

+ Información Gratis

- 4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla
- 5.- Vendajes funcionales tobillo y pie
- 3.Otros vendajes
 - 1.- Vendajes neuromuscular
 - 2.- Vendaje en el paciente con linfedema
 - 3.- Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- 1.Anatomía y biomecánica de la rodilla
 - 1.- Exploraciones físicas en la rodilla
- 2.Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- 3.Lesiones en la rodilla
 - 1.- Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 - 2.- Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 - 3.- Osteopatía
- 4.Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- 5.Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- 1.Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y
 - 1.- Actividad física
 - 2.- Ejercicio físico

+ Información Gratis

- 3.- Condición física
- 2. Beneficios de la actividad física
 - 1.- Componentes de la actividad física
- 3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 - 1.- Efectos sobre la obesidad
 - 2.- Efectos sobre la diabetes
 - 3.- Efectos sobre la hipertensión arterial
- 4. Cineantropometría
 - 1.- La antropometría
- 5. Ayudas ergogénicas
 - 1.- Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- 1. Reanimación cardiopulmonar
- 2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
 - 1.- Congelación
 - 2.- Hipotermia
- 3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
 - 1.- Calambres por el calor
 - 2.- Agotamiento por el calor
 - 3.- Golpe de calor

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y