







Monitor de Culturismo
Titulación con 4



INESEM

SINESS SCHOOL

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

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empre**

Monitor de Culturismo Titulación con

duración total: 325 horas

horas telefo

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

Hoy en día, es habitual ver gimnasios con mucha gente en el gimnasio para fortalecer su musculatura, pero con el paso del tiempo ha surgido el mundo de la musculación. El culturismo es una actividad que consiste en realizar ejercicios anaeróbicos, generalmente con pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios para la obtención de una musculatura fuerte y definida, así como la definición posible de la misma. En el ámbito del deporte, es necesario conocer los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener en cuenta, sean de competición o simplemente recreativas. Es por ello que en este acercamiento a los contenidos indispensables sobre la musculación, el Monitor de Culturismo + Salud Deportiva obtendrás formación

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

va (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

a quién va dirigido

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

+ Información Gratis

objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y el aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, los requerimientos energéticos y los sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- Valorar las necesidades psicológicas en el deporte y la planificación, entrenamiento,... para mejorar el rendimiento.
- Definir la nutrición deportiva, analizando cada uno de los aspectos de la nutrición, así como los suplementos o ayudas ergogénicas.
- Explicar el dopaje, así como las sustancias y métodos de control de las recogidas de muestras.
- Conocer las bases por las que el entrenamiento produce cambios y los factores que están implicados en la condición física y muscular.
- Estudiar la fuerza, definiendo los diferentes conceptos y cómo identificar y analizar las manifestaciones y factores que la afectan.
- Determinar los diferentes ejercicios que existen para aumentar la fuerza y describiendo el equipo básico y la terminología de la musculación.

+ Información Gratis

- Identificar las diferentes técnicas y métodos básicos para
- 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
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en el
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos

para qué te prepara

Con la realización del curso de Monitor de Culturismo + Salud Deportiva, se adquieren los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de culturismo y musculación, combinando una buena nutrición y planificación de los objetivos de los deportistas. El presente curso Monitor de Salud Deportiva + Culturismo + Masaje + Vendaje + Primeros Auxilios + Nutrición + Planificación de objetivos para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud y las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones deportivas.

+ Información Gratis

salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar el rol de Monitor de Culturismo, Monitor de Musculación, Monitor de gimnasio, etc. El presente curso permite ampliar el conocimiento tanto en el ámbito 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 Ministerio de Educación, Ciencia e Innovación un Diploma Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las asignaturas del curso. Este diploma será el 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 el curso, y las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de los centros que lo han emitido (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 dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Sell



forma de bonificación

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

UDIOS EMPRESARIALES

partición 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 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 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 Culturismo'

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

va (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 cualquier duda o contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Puede contactar con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o WhatsApp. Hemos elaborado un documento denominado “Guía del Alumno” entregado en formato PDF. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en el área, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formadores para poder 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 trámites, etc.

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

Monitor de Culturismo + Salud Deportiva



+ 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 cada módulo 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 subir sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización y 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 CULTURISMO + SALUD DEPORTIVA

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS Y ANATOMÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

+ Información Gratis

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
 - 1.- Los huesos
 - 2.- Cráneo y la cara
 - 3.- Columna vertebral
 - 4.- Tronco
 - 5.- Extremidades
 - 6.- Esqueleto apendicular
 - 7.- Cartílagos
 - 8.- Articulaciones y movimiento
 - 9.- Los ligamentos
3. El sistema muscular
 - 1.- Tejido muscular
 - 2.- Características del tejido muscular
 - 3.- Clasificación muscular
 - 4.- Principales grupos musculares, localización y función
 - 5.- Acciones musculares
4. El Músculo Esquelético
 - 1.- Vascularización del músculo esquelético
 - 2.- Inervación del músculo esquelético

+ Información Gratis

3.- Funciones del músculo esquelético

5.Uniones musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA, SISTEMAS ENERGÉTICOS

1.Fisiología muscular y sistemas energéticos

1.- Sistema energético: ATP

2.Tipos de fuentes energéticas

1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágenos

2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

3.- Sistema aeróbico

3.Sistemas y aparatos del cuerpo humano

1.- Sistema respiratorio

2.- Sistema cardiovascular

3.- Sistema digestivo

4.- Aparato renal

5.- Sistema endocrino

6.- Sistema nervioso

4.La contracción muscular

1.- Características de la unidad motora

2.- Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso

3.- Mecanismo de contracción muscular

+ Información Gratis

- 4.- Relajación muscular
- 5.- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
5. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación de
 - 2.- La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación ps
8. Componentes generales de un programa de prepara
9. Principios significativos para la planificación del entr
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APL

1. Nutrición deportiva
2. Hidratos de carbono

+ Información Gratis

- 1.- Monosacáridos
- 2.- Oligosacáridos
- 3.- Polisacáridos
- 3.Lípidos o grasas
- 4.Proteínas
 - 1.- Clasificación de las proteínas
 - 2.- Funciones de las proteínas
 - 3.- Aminoácidos
- 5.Hidratación
 - 1.- Deshidratación
- 6.Minerales
- 7.Vitaminas
 - 1.- Vitaminas hidrosolubles
 - 2.- Vitaminas liposolubles
- 8.Suplementos deportivos
 - 1.- Suplementos de proteínas
 - 2.- Aminoácidos ramificados: leucina, isoleucina, valina
 - 3.- Glutamina
 - 4.- Arginina
 - 5.- Carnitina

+ Información Gratis

6.- HMB: β -hidroxi- β -metilbutirato

7.- Creatina

8.- Otros

9. Consideraciones generales de las dietas hiperproteicas

10. Nutrición pre y post entrenamiento

1.- Nutrición pre entrenamiento

2.- Nutrición post entrenamiento

11. Ejemplos de dietas para culturistas

1.- Ejemplo de una dieta para volumen

2.- Ejemplo de una dieta para definición

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL DOPAJE EN EL DEPORTE

1. Dopaje

1.- Definición

2.- Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional

3.- Motivos de la lucha antidopaje

4.- Historia del dopaje y la relación del mismo con el deporte

2. Sustancias y métodos de dopaje

1.- Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus efectos

2.- Los métodos de dopaje

3. Organización de los controles de dopaje

+ Información Gratis

4. Recogida y extracción de muestras

- 1.- Derechos y deberes de los agentes de control de
- 2.- Preparación y realización de los procesos de toma
- 3.- Directrices para realizar el proceso de recogida
- 4.- Directrices para realizar el proceso de recogida
- 5.- Responsabilidades de los escoltas durante los p

muestras

5. Laboratorio de control de dopaje del CSD

6. Procedimientos disciplinarios

- 1.- Sanciones

7. Normativa antidopaje internacional

- 1.- La Agencia Mundial Antidopaje
- 2.- El Comité Olímpico Internacional
- 3.- Las federaciones deportivas internacionales
- 4.- El código mundial antidopaje

MÓDULO 2. BASES DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento

+ Información Gratis

- 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
- 7.Efecto del entrenamiento

+ Información Gratis

8.Efecto residual de entrenamiento

9.El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FUERZA

1.Introducción a la fuerza

1.- Concepto de fuerza

2.Manifestaciones de la fuerza

1.- Manifestación activa

2.- Manifestación reactiva

3.- Resistencia a la fuerza

3.Tipos de contracción muscular

4.Factores determinantes de la fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACONDICIONAMIENTO Y EJERCICIO

1.Gimnasia de musculación. Equipo básico

1.- Barras

2.- Mancuernas

3.- Soportes y jaulas

4.- Máquinas

5.- Bancos

2.Terminología de la musculación

1.- Horario óptimo

+ Información Gratis

- 2.- La importancia de la respiración
- 3.Ejercicios de musculación
 - 1.- Pectorales
 - 2.- Dorsales
 - 3.- Oblicuos
 - 4.- Hombros
 - 5.- Bíceps
 - 6.- Tríceps
 - 7.- Abdominales
 - 8.- Antebrazos
 - 9.- Piernas

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS I

- 1.Ejercicios de musculación
- 2.Técnicas y métodos de entrenamiento en culturismo
 - 1.- Técnicas básicas de entrenamiento
 - 2.- Métodos de entrenamiento en culturismo
 - 3.- Adaptaciones al entrenamiento con cargas
- 3.Programación del entrenamiento
- 4.Kinesiología
- 5.Intensidad. Conceptos culturistas

+ Información Gratis

1.- Principios del entrenamiento de intensidad

6. Entrenamiento para mujeres

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

3. Causas de las lesiones deportivas

4. Fases de la lesión deportiva

5. Factores que influyen en la lesión y curación

1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión

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 Reeduación Funcional del Deportista

+ Información Gratis

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
- 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. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

- 1.- Ventilación manual
- 2.- Masaje cardíaco externo

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

+ Información Gratis

MÓDULO 1. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES

1. Anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto
2. Lesiones en extremidades inferiores
3. Lesiones en extremidades superiores y tronco
4. Lesiones en los niños

+ Información Gratis

5.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- 1.Introducción a la historia del masaje
- 2.Introducción al masaje deportivo
- 3.Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
- 4.Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- 5.Efectos fisiológicos del masaje
- 6.Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- 1.El masaje
- 2.Automasaje en el deportista
- 3.Masaje ruso
- 4.Reflexoterapia podal en el deportista
- 5.Drenaje linfático manual
- 6.Crioterapia, criomasaje y criocinética
- 7.Criomasaje y Criocinética
- 8.Shiatsu. Masaje japonés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- 1.Vendaje funcional
- 2.Tipos de vendajes funcionales

+ Información Gratis

3.Otros vendajes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- 1.Anatomía y biomecánica de la rodilla
- 2.Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- 3.Lesiones en la rodilla
- 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 salud
- 2.Beneficios de la actividad física
- 3.Efectos de la actividad física y la alimentación
- 4.Cineantropometría
- 5.Ayudas ergogénicas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

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

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y