



# FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS**

**Horas de formación recomendadas:** 300h

**Materiales Incluidos:**

- 1 Manual teórico: "Monitor de Musculación y Fitness"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Monitor de Musculación y Fitness"
- 1 CDROM: "Monitor de Musculación y Fitness"
- 1 DVD: "Tonificación Dirigida"

**Objetivos Curso:**

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness
- Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y la fisiología muscular
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness
- Comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte
- Conocer la teoría del entrenamiento aplicada a la musculación y fitness.

**Salidas profesionales:** monitor de musculación y fitness en centros deportivos o gimnasios.

**Para que te prepara este Curso:** el presente curso dotará al alumno de los conocimientos necesarios para supervisar satisfactoriamente las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de salud de los alumnos como monitor de musculación y fitness.

**A quién va dirigido este curso:** este curso está dirigido para todas aquellas personas que quieran orientar su futuro laboral hacia el sector deportivo, más concretamente como monitor de fitness y musculación. Así como para todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos profesionales sobre este ámbito.

## **MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS**

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

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

### **TEMA 2. SISTEMA ÓSEO**

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

### **TEMA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR**

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

### **TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

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

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

## **TEMA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

## **TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.**

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

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

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

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

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

## **ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

## MODULO II. PRÁCTICA. DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA

1. Introducción
2. Calentamiento
3. Cuádriceps
4. Pectorales
5. Espalda
6. Bíceps
7. Langes
8. Hombros
9. Abdominales
10. Estiramientos