

## **Contenido específico Sala de Fitness (50 horas presenciales)**

- Conceptos, terminología y nomenclatura: Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte, Fitness, Wellness y Salud.
- Las capacidades físicas: motoras, coordinativas, facilitadoras y resultantes.
- Entrenamiento de la fuerza: Concepto. Física aplicada a la fuerza: momento de fuerza, palancas, vectores. Beneficios, adaptaciones y riesgos. Manifestaciones. Componentes de un programa de fuerza. Métodos de control y valoración de la intensidad. Prescripción de programas. Sistemas de entrenamiento. Ejecución y biomecánica de los ejercicios de fuerza.
- Entrenamiento de la resistencia: concepto, beneficios, adaptaciones y riesgos. Componentes de un programa de resistencia. Métodos de control y valoración de la intensidad. Eficiencia aeróbica, capacidad aeróbica y potencia aeróbica. Umbral aeróbico. Umbral anaeróbico y Vo2 max. Prescripción de programas de resistencia cardiovascular. Sistemas de entrenamiento. Ejecución y biomecánica de los ejercicios de resistencia.
- Entrenamiento de la Flexibilidad: conceptos y terminología: amplitud de movimiento, flexibilidad, elasticidad y movilidad articular. Beneficios, adaptaciones y riesgos. Métodos de control y valoración de la intensidad. Tipos de estiramiento y factores fisiológicos vinculados.
- Prescripción/programación de programas de la flexibilidad. Ejercicios de flexibilidad analíticos y globales.
- Entrenamiento de las capacidades coordinativas: concepto de equilibrio y coordinación.
- Beneficios, adaptaciones y riesgos. Control y valoración. Sistemas de entrenamiento. Ejercicios.
- Estructura del entrenamiento y programación: Principios del entrenamiento. Programar una sesión. Periodización de un programa de entrenamiento físico. Valoración inicial. Revisión médico deportiva y cuestionario de aptitud para la práctica de actividad física. Cuestionario de salud y factores de riesgo cardiovascular. Métodos subjetivos para medir y controlar la condición física. Precauciones a tener en cuenta en la práctica de ejercicio físico.
- Recomendaciones Oficiales del ejercicio físico.
- Seguridad en sala de fitness
- Balance energético: Bases nutricionales. Composición corporal. Principios inmediatos. Alimentación y salud. Dieta equilibrada

## **Contenido específico Entrenador Personal (40 horas presenciales)**

- Bases avanzadas de entrenamiento: de fuerza, resistencia, flexibilidad, capacidades coordinativas.
- Nuevas propuestas y recursos para el entrenamiento: entrenamiento funcional, superficies inestables, stretching activo, stretching asistido, educación postural, últimas tendencias.
- Estructura del Entrenamiento y programación avanzada.
- Prescripción del Ejercicio Físico para la salud en casos particulares.
- Recuperación de lesiones post-rehabilitación.
- Lesiones habituales del tejido óseo, tendinoso, muscular y cartilaginoso.
- Recuperación y readaptación de lesiones deportivas.
- Alteraciones y lesiones típicas de la columna vertebral.
- Disfunciones orgánicas.
- Ejercicios de riesgo para determinadas lesiones del aparato locomotor.
- Nuevas tecnologías al servicio del instructor de E.P. (Entrenamiento suspensión, Plataformas vibratorias).

- Prácticas de métodos de Entrenamiento Funcional.
- Aspectos metodológicos del E.P.
- El acceso y desarrollo laboral. Autogestión y marketing, nuevas tecnologías al servicio de la promoción y crecimiento de tu profesión.

## **Contenido específico en Nutrición y Dietética Deportiva (25 horas presenciales)**

- ALIMENTOS Y NUTRIENTES: Concepto, tipos, clasificación, funciones.
- HIDRATOS DE CARBONO: Clasificación, descripción, digestión, absorción, metabolismo, ingesta y ejercicio, intolerancias, patologías, alimentos.
- LIPIDOS. Clasificación, descripción, tipos, digestión, absorción, metabolismo, funciones, interés nutricional deportivo, MCT, patologías más comunes.
- PROTEINAS: Proteínas, péptidos y aminoácidos. Fuentes Proteicas y calidad de las proteínas. Requerimientos diarios. Digestión y absorción. Principales funciones. Interés nutricional deportivo. Proteínas y deportes de resistencia. Proteínas y deportes de fuerza y/o potencia. Intolerancias proteicas. Enfermedades más frecuentes relacionadas con las proteínas.
- VITAMINAS, MINERALES Y NUTRIENTES ANTIOXIDANTES, Tipos, clasificación, descripción.
- APARATO DIGESTIVO. Descripción anatómica y funcional. Principales enfermedades que afectan al aparato digestivo.
- **Tipo de enseñanza:** teórico-práctica
- **Sistemas de evaluación y calificación:** Prueba teórico-práctica de los contenidos del curso. Seguimiento continuo del alumno durante el curso mediante tutorías y tareas.

Formación no reglada, avalada por la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, constituida según L01/2002 de 22 de Marzo. Orientado en criterios de normativa INCUAL.

- **La inscripción al curso incluye:**
    - ✓ Carnet de afiliado FEDA (Seguro Mapfre de accidentes y lesiones deportivas)
    - ✓ Manuales FEDA , y material didáctico
    - ✓ Obsequio FEDA
- ✓

“Posibilidad realización prácticas no remuneradas en instalaciones con convenio”