

MONITOR DE SPINNING

INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

El presente curso te proporciona la formación necesaria para ejercer como instructor de Ciclo-Indoor (Spinning), obteniendo la formación teórica para conocer y supervisar satisfactoriamente las necesidades básicas del alumando, a la vez que te aporta los conocimientos prácticos necesarios para planificar, diseñar y poner en práctica una sesión de Ciclo-Indoor.

La formación está enfocada a unos conocimientos generales necesarios para cualquier instructor deportivo y otros más específicos de esta modalidad, todos ellos necesarios para poder planificar, diseñar y poner en práctica una adecuada sesión de Ciclo-Indoor.

A quien va dirigido

A licenciados, diplomados, preparadores físicos, entrenadores, deportistas y todo aquel interesado en la actividad física que desee incorporarse con garantías en un futuro al mundo laboral, o actualizar sus conocimientos profesionales.

Salidas Profesionales

Instructor, Monitor o Formador en un centro deportivo, gimnasio, club deportivo, preparador personal.

Objetivos

- Formar a futuros profesionales que dispongan de los conocimientos exigidos actualmente para desempeñar la labor de Instructor-Monitor de Spinning.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios que les permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro de una sesión de Ciclo-Indoor.

Metodología

El desarrollo del curso se realiza conforme a la metodología propia de Élite Formación:

PRESENCIAL

Desarrollado en nuestras instalaciones por un profesorado altamente cualificado y con experiencia profesional en la gestión asistencial de centros residenciales.

Personalizado

Adaptado a tu ritmo, de forma individual, permitiendo que lo puedas compatibilizar con otras tareas. El único centro de estudios que te permite desarrollar los estudios de forma presencial y compatible con tus actividades.

Profesional

Todos los contenidos del curso tienen su orientación a la práctica profesional, este es nuestro objetivo: mejorar tu capacitación y favorecer tu desarrollo profesional.

Materiales Didácticos

El material del curso consta de:

- Apuntes y esquemas de cada tema
- Fichas de consulta y evaluación
- Manual teórico 'Monitor de spinning – Instructor de ciclo indoor'
- DVD

Programa Formativo

Unidad 1. Bases anatómicas.

1. Huesos.
2. Generalidades.

Unidad 2. Las articulaciones del cuerpo humano.

1. Articulación tibio-tarsiana o tibio-peroneo astragalina.
2. Articulación de la rodilla.
3. Articulación coxo-femoral.
4. Articulación espacio humeral.

Unidad 3. Elementos del aparato locomotor.

1. Teoría psicocinética.
2. El movimiento.
3. Las articulaciones.
4. El esqueleto humano.
5. Los músculos.
6. Las acciones musculares más usuales.

Unidad 4. Funcionamiento del metabolismo.

1. Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de energía.
2. Historia.
3. Investigación y manipulación.
4. Biomoléculas principales.
5. Catabolismo.

6. Anabolismo.
7. Xenobióticos y metabolismo reductor.
8. Homeostasis: regulación y control.
9. Termodinámica de los organismos vivos.

Unidad 5. Introducción al ciclo-indoor. (spinning)

1. Consideraciones generales.
2. El instructor.
3. La bicicleta.
4. La sala donde realizar ciclo-indoor.
5. Ventajas y desventajas de la práctica del ciclo-indoor.

Unidad 6. Las sesiones de ciclo-indoor.

1. ¿Cómo realizar una sesión de ciclo-indoor?

Unidad 7. Reacción del cuerpo ante el ejercicio físico.

1. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
2. Hidratos de carbono
3. Lípidos
4. Proteínas
5. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

Unidad 8. Conocimiento básico para un correcto entrenamiento.

1. Introducción al entrenamiento.
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
3. Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física.
4. Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.

Unidad 9. La importancia de una buena alimentación.

1. Conceptos generales.
2. Necesidad de nutrientes.
3. Coste energético.
4. La mujer y el deporte.
5. Deshidratación y rendimiento físico.
6. Bebidas para deportistas.
7. La cocina y el deporte.

Unidad 10. Lesiones y prevención en el ciclo-indoor.

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas más frecuentes.
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
7. Aspectos a considerar para una práctica segura en ciclo-indoor.

Unidad 11. Primeros auxilios en la actividad deportiva.

1. Introducción a los primeros auxilios.
2. Paro cardiorrespiratorio.
3. Hemorragias.
4. Heridas.

5. Quemaduras.
6. Cuerpos extraños.
7. Intoxicaciones.
8. La bicicleta.
9. El instructor.

Prácticas profesionales y Bolsa de Empleo

El alumno tendrá acceso a prácticas en centros concertados. Élite formación complementa su oferta formativa de cursos con prácticas en empresas líderes en el sector para facilitar la inserción laboral de sus alumnos y un asesoramiento completo en la búsqueda de empleo.

Diploma

Al finalizar los estudios, el alumno que supere satisfactoriamente el curso obtendrá el diploma de Élite formación, de: **MONITOR DE SPINNING – INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR**