

# MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

Formación de carácter práctico que capacita para ejercer profesionalmente como Monitor de Musculación, Entrenador Personal, Preparador Físico, o Profesor de Fitness ya sea en un Gimnasio, Federación Deportiva, Club de Atletismo, etc.

Proporcionar la formación necesaria para ejercer como monitor de fitness y musculación.

Obteniendo la formación teórica y práctica para supervisar satisfactoriamente las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de salud de los alumnos.

## 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

Monitor de Musculación y Fitness en Centros Deportivos o Gimnasios.

## Objetivos

Formar profesionales que dispongan de la formación y los conocimientos exigidos que le permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro del campo del fitness y la musculación.

## 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
- CDROM 'Monitor de Musculación y Fitness'
- Manual teórico 'Monitor de Musculación y Fitness'

## Programa Formativo

Unidad 1. Bases anatómicas y fisiológicas del movimiento

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

Unidad 2. Sistema óseo

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

Unidad 3. Fisiología muscular

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

Unidad 4. Sistemas energéticos

1. Sistema energético
2. Atp (adenosina trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sisUnidad de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

Unidad 5. Metabolismo en fisiología del ejercicio

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

#### Unidad 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

#### Unidad 7. Teoría del entrenamiento aplicado a la musculación y fitness.

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

#### Unidad 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

#### Unidad 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

### Prácticas y Bolsa de Profesionales

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 MUSCULACIÓN Y FITNESS**