



**INESEM**  
Instituto Europeo de  
Estudios Empresariales

## ***Monitor de Musculación y Fitness***

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

# Monitor de Musculación y Fitness

**Duración:** 300 horas

**Precio:** 0 € \*

**Modalidad:** A distancia

\* 100 % bonificable para trabajadores.

## Descripción

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.



## ***A quién va dirigido***

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## ***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.

## ***Para que te prepara***

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.

## ***Salidas laborales***

Monitor de Musculación y Fitness en Centros Deportivos o Gimnasios.

## Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



## Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## Metodología

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo los manuales teóricos así como ir visionando las distintas lecciones que presentan los CDROMS Multimedia.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, las distintas actividades y ejercicios propuestos en los cuadernos correspondientes. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas)

## Materiales didácticos

- CDROM 'Monitor de Musculación y Fitness'
- Manual teórico 'Monitor de Musculación y Fitness'
- Cuaderno de ejercicios
- DVD



## Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



## ***Plazo de finalización***

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

## ***Campus virtual online***

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## ***Club de alumnos***

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## ***Revista digital***

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## Programa formativo

### PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS

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

Huesos

Generalidades

#### TEMA 2. ARTICULACIONES DEL ESQUELETO HUMANO

Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.

Articulación de la rodilla

Articulación coxo-femoral

Articulación espacio humeral

#### TEMA 3. EL APARATO LOCOMOTOR Y LAS ACCIONES MUSCULARES

Teoría psicocinética.

El movimiento.

Las articulaciones.

El esqueleto humano.

Los músculos.

Las acciones musculares en musculación y fitness

#### TEMA 4. EL METABOLISMO: SISTEMA AERÓBICO Y ANAERÓBICO DE APORTE DE ENERGÍA

Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía

Historia

Investigación y manipulación

Biomoléculas principales (Biomolécula y macromolécula)

Catabolismo

Anabolismo

Xenobióticos y metabolismo reductor

Homeostasis: regulación y control

Termodinámica de los organismos vivos

Dieta, nutrición y cambio corporal relacionado con musculación y fitness

#### TEMA 5. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS AL EJERCICIO

#### TEMA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Introducción al entrenamiento

Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.

Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física

Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.

#### TEMA 7. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Conceptos generales

Necesidad de nutrientes

Coste energético

La mujer y el deporte

Deshidratación y rendimiento físico

Bebidas para deportistas (Hopkins y Wood, 2006)

La cocina y el deporte

#### TEMA 8. BASES PSICOLÓGICAS DEL TRABAJO EN GRUPO

Introducción al trabajo en grupo

Principios básicos del trabajo en equipo

Condiciones básicas para la acción del grupo

#### TEMA 9. LESIONES DEPORTIVAS EN MUSCULACIÓN Y FITNESS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas más frecuentes

¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Causas más comunes de las lesiones en musculación y fitness.

Técnicas que pueden ser aplicadas sin peligro por los entrenadores y preparadores.

## **TEMA 10. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN A FITNESS**

Introducción a los primeros auxilios

Paro cardiorespiratorio

Hemorragias.

Heridas

Quemaduras

Cuerpos Extraños

Intoxicaciones

## **PARTE II. PRÁCTICA. DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA**

### **TEMA 1. INTRODUCCIÓN**

### **TEMA 2. EJECUCIÓN TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS**

### **TEMA 3. MOVIMIENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS**

### **TEMA 4. EJEMPLO DE CLASE PRÁCTICA**