



**INESEM**  
Instituto Europeo de  
Estudios Empresariales

## ***Instructor de Ciclo Indoor***

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

# *Instructor de Ciclo Indoor*

**Duración:** 300 horas

**Precio:** 0 € \*

**Modalidad:** A distancia

\* 100 % bonificable para trabajadores.

## **Descripción**

Formación de carácter práctico que capacita para ejercer profesionalmente como Instructor de Ciclo-Indoor (Spinning) ya sea en un centro deportivo, gimnasio, Federación Deportiva, Club deportivo, etc. 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 quién va dirigido*

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

## *Objetivos*

Formar a futuros profesionales que dispongan de los conocimientos exigidos actualmente para desempeñar la labor de Instructor de Ciclo Indoor.

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.

## *Para que te prepara*

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

## *Salidas laborales*

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

## 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

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico así como ir visionando los contenidos del DVD, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. 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

- DVD
- Manual teórico 'Instructor de Ciclo Indoor'
- Cuaderno de ejercicios



## 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.

Huesos.

Generalidades.

#### TEMA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO.

Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.

Articulación de la rodilla.

Articulación coxo-femoral.

Articulación espacio humeral.

#### TEMA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR.

Teoría psicocinética.

El movimiento.

Las articulaciones.

El esqueleto humano.

Los músculos.

Las acciones musculares más usuales.

#### TEMA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO.

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

Historia.

Investigación y manipulación.

Biomoléculas principales.

Catabolismo.

Anabolismo.

Xenobióticos y metabolismo reductor.

Homeostasis: regulación y control.

Termodinámica de los organismos vivos.

#### TEMA 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. (SPINNING)

Consideraciones generales.

El instructor.

La bicicleta.

La sala donde realizar Ciclo-Indoor.

Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor.

#### TEMA 6: LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR.

¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

#### TEMA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO.

Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteínas

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

#### TEMA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO.

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 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

Conceptos generales.

Necesidad de nutrientes.

Coste energético.

La mujer y el deporte.

Deshidratación y rendimiento físico.

Bebidas para deportistas.

La cocina y el deporte.

**TEMA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-INDOOR.**

Introducción a las lesiones deportivas.

Definición.

La prevención.

Tratamiento.

Lesiones deportivas más frecuentes.

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor.

**TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.**

Introducción a los primeros auxilios.

Paro cardiorrespiratorio.

Hemorragias.

Heridas.

Quemaduras.

Cuerpos Extraños.

Intoxicaciones.

**PARTE II. PRÁCTICA. DVD CICLO-INDOOR**

**TEMA 1. INSTRUCCIONES DE USO**

**TEMA 2. TÉCNICAS Y EJERCICIOS - BLOQUE I**

Escalada en Doble

Escalada Sentado

Jumping en 16 y en 8

**TEMA 3. TÉCNICAS Y EJERCICIOS - BLOQUE II**

Jumping 2x2 y 4x4

Cambios de Frecuencia a dos Vueltas y a una Vuelta

**TEMA 4. TÉCNICAS Y EJERCICIOS - BLOQUE III**

Cambio de Frecuencia en dos Vueltas y una Vuelta

Escalada de 2 a 3 Sentado

Escalada de pie

Jumping en 6 y en 2 tiempos

Frecuencia de Pedalada media

**TEMA 5. VUELTA A LA CALMA**