CURSO

MONITOR DE GIMNÁSIO Y SALA DE FITNESS

ALTORENDIMIENTO.COM

Profesor: Juan Francisco Marco Satorre

Tipo: Curso online

Plazo: 3 meses

Horas Lectivas: 100 horas

DESCRIPCIÓN DEL CURSO DE MONITOR DE GIMNASIO Y SALA DE FITNESS

Este curso online te ofrece la posibilidad de dominar la técnica de los principales ejercicios de fuerza que se ven en una sala de fitness, gimnasio o en cualquier sitio que se preste para su realización. Además, en nuestro centro de formación a distancia de profesorado deportivo te ofrecemos, con este curso de entrenador personal EHFA, nivel 2, la posibilidad de que aprendas nociones muy básicas en lo referente a localización anatómica elemental, terminología de acción muscular, material que podemos encontrar en una sala de fitness, etc.

¿QUIEN PUEDE ACCEDER AL CURSO?

Por supuesto, toda persona amante del deporte que quiera iniciarse en esta disciplina y que parta, prácticamente, desde cero. También está orientado para cualquier profesional de la preparación o de la educación física que carezca de conocimientos sobre la técnica de los ejercicios de fuerza, pues éstos no solo se pueden aplicar en salas de fitness o gimnasios, sino que muchos de ellos pueden incluirse en una sesión de preparación física específica de cualquier deporte. Además, con la flexibilidad que supone una enseñanza online de calidad, en la que nuestros profesores pondrán, a tu servicio, todos sus conocimientos y su experiencia como entrenadores personales.

OBJETIVOS DEL CURSO

El curso online de monitor de gimnasio y sala de fitness, EHFA level 2, tiene como objetivos, que el alumno:

Comprenda las nociones básicas de las diferentes cualidades físicas básicas y psicomotrices;
Conozca la localización de los principales músculos y huesos sobre los que se aplica un ejercicio de fuerza concreto;

Conozca y entienda la terminología fundamental de acción muscular;

Sepa en qué momento de una sesión de entrenamiento se encuentra un cliente o usuario que practica la actividad física en cuestión;

Identifique el diferente material que podemos encontrar en una sala de fitness o gimnasio y que sepa utilizarlo en función de las necesidades de cada usuario o cliente;

Conozca y domine la técnica de los principales ejercicios de fuerza en una sala de fitness o gimnasio, así como los grupos musculares a los que van dirigidos;

Conozca la principal maquinaria para el entrenamiento cardiovascular que podemos encontrar en una sala de fitness o gimnasio.

TEMARIO DEL CURSO

Índice de la unidad 1

1. ¿Qué es el fitness?
2. ¿Qué es, básicamente, un entrenador personal?
3. Cualidades físicas básicas.
    - 3.1. Fuerza.
        - 3.1.1. Fuerza absoluta.
        - 3.1.2. Fuerza máxima.
        - 3.1.3. Fuerza resistencia.
        - 3.1.4. Fuerza explosiva.
    - 3.2. Resistencia.

3.2.1. Resistencia aeróbica.
3.2.2. Resistencia anaeróbica.
3.2.2.1. Resistencia anaeróbica aláctica.
3.2.2.2. Resistencia anaeróbica láctica.
3.3. Flexibilidad.
3.3.1. Flexibilidad estática.
3.3.2. Flexibilidad dinámica.
3.3.3. Flexibilidad activa.
3.3.1. Flexibilidad pasiva.
3.4. Velocidad.
3.4.1. Velocidad máxima.
3.4.2. Velocidad de reacción.
3.4.3. Velocidad resistencia.
4. Cualidades psicomotrices.
4.1. Coordinación.
4.2. Agilidad.
4.2.1. Cambios de dirección.
4.2.2. Paso de obstáculos.
4.2.3. Descenso del centro de gravedad.
4.3. Equilibrio.
4.3.1. Equilibrio estático.
4.3.2. Equilibrio dinámico.
5. Composición corporal.
5.1. Índice de masa corporal.
5.2. Porcentaje de masa grasa.
5.3. Porcentaje de masa muscular.
5.4. Porcentaje de masa ósea.
5.5. Porcentaje de masa residual.
5.6. Otros.

Unidad 2: localización anatómica elemental
1. Anatomía ósea.
1.1. Conceptos básicos.
1.2. Localización de los principales huesos del tren superior.
1.2.1. La columna vertebral.
1.2.2. Clavícula.
1.2.3. Esternón.
1.2.4. Costillas.
1.2.5. Omóplato (o escápula).
1.2.6. Húmero.
1.2.7. Cúbito.
1.2.8. Radio.
1.2.9. Carpo.
1.2.10. Falanges de las manos.
1.3. Localización de los principales huesos del cinturón pélvico.
1.3.1. Pelvis.
1.4. Localización de los principales huesos del tren inferior.
1.4.1. Fémur.
1.4.2. Tibia.

1.4.3. Peroné.
1.4.4. Tarso.
1.4.5. Falanges de los pies.

2. Anatomía muscular.

2.1. Conceptos básicos.
2.2. Localización de los principales músculos del tren superior.
2.2.1. Pectoral mayor.
2.2.2. Dorsal ancho.
2.2.3. Trapecio.
2.2.4. Serrato anterior.
2.2.5. Deltoides.
2.2.6. Bíceps braquial.
2.2.7. Tríceps braquial.
2.2.8. Supinador largo (o braquiorradial).
2.3. Localización de los principales músculos del core (cinturón pélvico).
2.3.1. Rectos del abdomen.
2.3.2. Oblicuos del abdomen.
2.3.3. Transversos del abdomen.
2.3.4. Psoas ilíaco.
2.3.5. Intercostales.
2.3.6. Erector espinal.
2.4. Localización de los principales músculos del tren inferior.
2.4.1. Cuádriceps.
2.4.2. Isquiotibiales.
2.4.3. Glúteo mayor.
2.4.4. Sartorio.
2.4.5. Tensor de la fascia lata.
2.4.6. Grácil (o recto interno).
2.4.7. Aductor largo.
2.4.8. Tríceps sural.
2.4.9. Tibial anterior.
2.4.10. Peroneo lateral largo.

Unidad 3. Terminología básica de acción muscular

1. Términos de posición anatómica.
1.1. Bipedestación.
1.2. Sedestación.
1.3. Clinoposición.
1.3.1. Decúbito prono.
1.3.2. Decúbito supino.
1.3.3. Decúbito lateral.
1.4. Cuadrupedia.
1.5. Cuadrupedia invertida.

2. Términos de acción ósteo-muscular.
2.1. Flexión.
2.2. Extensión.
2.3. Abducción.
2.4. Aducción.
2.5. Rotación.
2.6. Circunducción.

3. Fases del movimiento muscular.
3.1. Movimientos básicos de un músculo.
3.1.1. La contracción

3.1.1.1. Contracción isotónica.
3.1.1.1.1. Fase concéntrica.
3.1.1.1.1. Fase excéntrica.
3.1.1.2. Contracción isométrica.
3.1.1.3. Contracción isocinética.
3.1.1.4. Contracción auxotónica.
3.1.2. Elasticidad.
4. Términos de implicación muscular.
4.1. Músculo agonista.
4.2. Músculo antagonista.
4.3. Músculo sinérgico.
4.4. Músculo estabilizador.

Unidad 4: estructura básica de una sesión de entrenamiento

1. La sesión de fitness.
1.1. Calentamiento.
1.1.1. Fases del calentamiento.
1.1.1.1. Calentamiento general.
1.1.1.1. Calentamiento específico.
1.2. Parte principal.
1.3. Vuelta a la calma.
1.4. Evaluación de la sesión.

Unidad 5: material básico de una sala de fitness

1. La sala de fitness.
1.1. Máquinas y otros aparatos para el entrenamiento con sobrecarga.
1.1.1. Aparatos de resistencia constante.
1.1.2. Aparatos de resistencia variable.
1.1.3. Aparatos de resistencia acomodada.
1.1.4. Aparatos de resistencia estática.
1.2. Elementos más comunes en las salas de fitness.
1.2.1. Barras.
1.2.1.1. Barra olímpica.
1.2.1.2. Barra corta olímpica.
1.2.1.3. Barra gironda.
1.2.1.4. Barra romana.
1.2.2. Mancuernas.
1.2.3. Agarres.
1.2.3.1. Barra de agarre de jalones.
1.2.3.2. Agarre gironda.
1.2.3.3. Agarre de estribo.
1.2.3.4. Barra de agarre de flexo-extensión de brazos.
1.2.3.5. Cuerda.
1.2.4. Bancos.
1.2.4.1. Banco de press de banca olímpico.
1.2.4.2. Banco auxiliar.
1.2.4.3. Banco scott.
1.2.4.4. Banco lumbar.
1.2.4.5. Banco abdominal.
1.2.4.6. Silla flotante (o aérea).
1.2.5. Soportes.
1.2.5.1. Máquina Smith (o multipower).

1.2.5.2. La jaula.
1.2.6. Discos.
1.2.7. Otros.
1.2.7.1. Multiestación de poleas.
1.2.7.2. Multigym.
1.2.7.3. Plataforma vibratoria.
1.2.8. Materiales varios.
1.2.8.1. Elásticos.
1.2.8.2. Superficies inestables.
1.2.8.3. Pesos esféricos.
1.2.8.4. Bandas de suspensión.
1.2.8.5. Lastres.
1.2.9. Elementos importantes para optimizar el entrenamiento.
1.2.9.1. Colchonetas.
1.2.9.2. Cinturones lumbares.
1.2.9.3. Toalla.
1.2.9.4. Calzado y ropa específica.
1.2.9.5. Espejos.

Unidad 6: técnica de los principales ejercicios de fuerza

1. Ejercicios para el tren superior.
1.1. Pectorales.
Press de banca.
Press de banca inclinado.
Press de banca declinado.
Press de banca con mancuernas.
Press de banca inclinado con mancuernas.
Press de banca declinado con mancuernas.
Aperturas planas.
Aperturas inclinadas.
Aperturas declinadas.
Pullover.
Cruce de poleas.
Aperturas peck deck (contractora).
Fondos en paralelas (variante pecho).
Press vertical (o sentado).
Fondos en el suelo (flexiones de brazos).
Fondos en el suelo declinados.
Fondos en el suelo inclinados.
1.2. Dorsales.
Jalones con polea al pecho.
Jalones con polea tras nuca.
Jalones con polea al pecho y agarre estrecho.
Jalones con polea al pecho y agarre invertido.
Dominadas.
Dominadas tras nuca.
Dominadas estrechas.
Dominadas invertidas.
Remo con barra.
Remo invertido con barra.
Pulldown.
Remo horizontal.

Remo Gironda.
Remo a un brazo

1.3. Trapecios.
Remo al cuello.
Encogimientos de hombros.

1.4. Deltoides.
Press militar.
Press tras nuca en máquina Smith.
Press con máquina.
Press convergente con máquina.
Press con mancuernas.
Press Arnold.
Elevaciones laterales.
Elevaciones frontales.
Pájaros.
Pájaros selectorizados.

1.5. Bíceps braquial.
Curl de pie con barra recta.
Curl de pie simultáneo con mancuernas.
Curl de pie con polea.
Curl en banco Scott.
Curl con mancuernas a 450.
Curl alto a doble polea.
Curl de concentración.
Curl de pie alterno con giro.
Curl de martillo.
Curl invertido con barra Gironda.

1.6. Tríceps braquial.
Press francés.
Press francés invertido.
Press francés con mancuernas.
Extensión tras nuca a una mancuerna.
Extensiones de brazos en pronación con polea.
Extensiones de brazos en supinación con polea.
Extensiones de brazos con cuerda.
Patada con mancuerna.
Doble patada con mancuernas.
Fondos cerrados en el suelo.
Fondos en paralelas.
Dippings.
Press de banca cerrado.

1.7. Antebrazos.
Curl de antebrazos en supinación.
Curl de antebrazos en pronación.

2. Ejercicios para el tren inferior.

2.1. Cuádriceps.
Sentadillas.
Zancadas (o lunges).
Hack squat press.
Step-ups.
Leg press.
Leg extension.

2.2. Isquiotibiales.
- Peso muerto rumano.
- Leg curl tumbado.
- Leg curl sentado.
- Leg curl de pie.

2.3. Glúteos.
- Patada de mula.
- Elevación de pelvis.

2.4. Abductores.
- Abducción a una pierna en decúbito lateral.
- Abducción bilateral en máquina.
- Abducción unilateral de pie.

2.5. Aductores.
- Elevación lateral invertida a una pierna.
- Aducción bilateral en máquina.
- Aducción unilateral de pie.
- Aducción en "V".

2.6. Tríceps sural.
- Elevación de talones a una pierna.
- Elevación de talones en máquina.
- Elevación de talones en prensa olímpica.
- Gemelos tipo "burro".
- Elevación de talones sentado en máquina.
- Elevación de talones sentado con peso libre.

3. Ejercicios para el cinturón pélvico (core).

3.1. Rectos del abdomen.
- Encogimientos de tronco (curl-ups).
- Elevación de caderas (curl-ups inferiores).
- Encogimientos sinérgicos.
- Encogimientos sinérgicos en máquina.
- Encogimientos con polea.
- Plancha isométrica.
- Elevación de caderas en silla flotante.
- Encogimientos de tronco con rodillo.

3.2. Oblicuos del abdomen.
- Encogimientos con giro.
- Encogimientos laterales.
- Flexo-extensión lateral de tronco de pie.
- Plancha isométrica lateral.

3.3. Transversos del abdomen.
- Encogimiento isométrico sentado.

3.4. Psoas ilíaco.
- Elevaciones de tronco (sit-ups).
- Elevaciones de piernas.
- Elevaciones de piernas en silla flotante.

3.5. Lumbares.
- Peso muerto.
- Extensiones en banco oblicuo.
- Extensiones en banco horizontal.
- Buenos días.
- Extensiones cruzadas en cuadrupedia.
- ANEXO VÍDEOS

Unidad 7: maquinaria para el entrenamiento cardiovascular

- **1.** Principal maquinaria cardiovascular.
  - **1.1**. Maquinaria sin impacto.
    - **1.1.1**. Bicicletas estáticas.
    - **1.1.2.** Remo.
    - **1.1.3**. Elíptica.
    - **1.1.4**. Stepper.
    - **1.1.5**. Ergómetro de brazos.
    - **1.1.6.** Escalador.
  - **1.2.** Maquinaria de bajo impacto.
    - **1.2.1.** Tapiz rodante.

¿QUIEN PUEDE ACCEDER AL CURSO?

Por supuesto, toda persona amante del deporte que quiera iniciarse en esta disciplina y que parta, prácticamente, desde cero. También está orientado para cualquier profesional de la preparación o de la educación física que carezca de conocimientos sobre la técnica de los ejercicios de fuerza, pues éstos no solo se pueden aplicar en salas de fitness o gimnasios, sino que muchos de ellos pueden incluirse en una sesión de preparación física específica de cualquier deporte. Además, con la flexibilidad que supone una enseñanza online de calidad, en la que nuestros profesores pondrán, a tu servicio, todos sus conocimientos y su experiencia como entrenadores personales.

OBJETIVOS DEL CURSO

El curso online de monitor de gimnasio y sala de fitness, EHFA level 2, tiene como objetivos, que el alumno:

Comprenda las nociones básicas de las diferentes cualidades físicas básicas y psicomotrices;
Conozca la localización de los principales músculos y huesos sobre los que se aplica un ejercicio de fuerza concreto;

Conozca y entienda la terminología fundamental de acción muscular;

Sepa en qué momento de una sesión de entrenamiento se encuentra un cliente o usuario que practica la actividad física en cuestión;

Identifique el diferente material que podemos encontrar en una sala de fitness o gimnasio y que sepa utilizarlo en función de las necesidades de cada usuario o cliente;

Conozca y domine la técnica de los principales ejercicios de fuerza en una sala de fitness o gimnasio, así como los grupos musculares a los que van dirigidos;

Conozca la principal maquinaria para el entrenamiento cardiovascular que podemos encontrar en una sala de fitness o gimnasio.

CAPACIDADES DEL ALUMNO

Al finalizar este curso online, el alumno será capaz de:

Conocer los principales músculos y huesos del cuerpo humano, así como las acciones principales de los mismos;

Observar, constantemente, a sus clientes para corregir técnicas de ejecución inseguras;

Ejecutar técnicas perfectas todo el tiempo en cuanto a postura, rango de movimiento y control de los principales ejercicios de fuerza, ya no solo como futuro entrenador personal, sino como deportista a la hora de entrenarse, pues ha de ser un espejo donde los clientes han de reflejarse; Manejar, ágilmente, el material variado que podemos encontrar en un gimnasio o sala de fitness con el fin de que sea utilizado en cualquiera de los ejercicios propuestos;

Ofrecer un buen servicio en cuanto a explicación, demostración y corrección de hacia el cliente y ser un modelo positivo todo el tiempo.

PRUEBAS DE EVALUACIÓN

Preguntas de autoevaluación (Para cada unidad)

Preguntas de repaso global (Examen)

Examen oral vía Skype

Supuestos prácticos (Programación)

Experiencia de aprendizaje

Evaluación final a cargo del tutor del curso Juan Francisco Marco Satorre

VENTAJAS DEL CURSO

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio de un temario propio, el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor Juan Francisco Marco, resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas vía Skype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.

Además, recibirás toda la colección congresos valorada en 228€ y todos los ejemplares de la revista alto rendimiento valorados en 292€ totalmente gratis.

Incluido en el curso

Colección congresos

Ejemplares revista alto rendimiento

CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de fitness y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc. Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

¿Que opinan nuestros alumnos del

Curso de Instructor de Fitness?

Para todos los cursos de Alto Rendimiento que se imparten mediante la plataforma online, podrás realizar las prácticas en tu ciudad. Contáctanos para más información.

Notas: Aquellos exalumnos que hayan realizado algún curso en Alto Rendimiento y/o estudios superiores y estén interesados en los Master de especialización, Experto universitario o Especialista universitario, y deseen convalidar asignaturas o gestionar créditos ECTS, por favor contactar con el Departamento de Dirección.

Aquellos alumnos que deseen solicitar una beca de estudios por favor poneros en contacto con el Departamento de Dirección.

Los plazos de estudio son flexibles pero todos los cursos tienen plazo máximo para su finalización y fechas parciales obligatoria para la entrega de trabajos o exámenes.

No cumplir con estas fechas implicará la cancelación automática del curso.

Consultar con el tutor o secretaría. Los contenidos, el profesorado, la metodología y la evaluación de los cursos están sujetos a posibles modificaciones, cambios o ajustes para mantener la información y formación actualizada.

Los contenidos de los cursos ofrecidos por Alto Rendimiento pueden estar publicados en otras plataformas externas pero el contenido final será siempre el que aparezca en nuestra página web.

CERTIFICA

alto rendimiento®
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

AVALA

ereps
EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

Nos encontrarás en:

Complejo Deportivo Municipal
Eduardo Latorre
Avda. Juan Gil Albert nº 6
03804 Alcoy (Alicante) España

Tlf: (0034) 96 633 71 35

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.
16:00h. a 19:00h.

Número de teléfono gratuito

800 007 970
(Sólo para España)

CURSO

MONITOR DE GIMNÁSIO Y SALA DE FITNESS

alto rendimiento®
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

altorendimiento.com