

POSTGRADO

POSTGRADO DE INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYN033SEMI

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer la introducción al entrenamiento deportivo, los principios de la actividad física y el ejercicio, los fundamentos de la anatomía y fisiología aplicadas al movimiento, el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema cardiovascular, los requisitos energéticos en el ejercicio, el metabolismo básico en el ejercicio, la introducción al ciclo indoor, las cualidades físicas básicas para el ciclo indoor, otras cualidades físicas importantes para el ciclo indoor, la bicicleta de ciclo indoor, entre otros aspectos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del campus virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información, entre otros. además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
300H



MODALIDAD
ONLINE



*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
ESPAÑOL



DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~1520 €~~

VALOR ACTUAL: 380 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**POSTGRADO DE INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR**”, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

MONITOR DE CICLO INDOOR

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

1. Conceptos y definiciones
2. Origen y evolución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL MONITOR DEPORTIVO

1. Capacidades profesionales
 - Habilidades
 - Competencias
 - Dirección y gestión del grupo
 - Figura del líder
2. Obligaciones y ámbitos de trabajo
 - Formación
 - Ámbitos de trabajo
 - Funciones y responsabilidades

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZAS

1. Proceso de enseñanza y aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS RELACIONADAS CON EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Psicología del deporte
2. *Coaching* deportivo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. PRINCIPIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Principios biológicos
 - Principio de unidad funcional
 - Principio de multilateralidad
 - Principio de especificidad
 - Principio de individualización
 - Principio de variedad
 - Principio de progresión o carga progresiva
 - Principio de sobrecarga
 - Principio de relación entre carga-descanso
 - Principio de continuidad y repetición

2. Principios pedagógicos
 - Principio de participación activa y consciente
 - Principio de transferencia
 - Principio de periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CRONOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SEDENTARISMO COMO FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Modo
2. Intensidad
3. Frecuencia
4. Duración

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Ejercicio y bienestar
2. Perjuicios de la actividad física

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. FUNDAMENTOS DE LA ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA APLICADAS AL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento
 - Masa
 - Fuerza
 - Leyes de Newton
 - Palanca
 - Movimiento-aceleración
 - Rozamiento
 - Vector
 - Energía
 - Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia
 - Planos anatómicos
 - Ejes de movimiento
2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico
2. Metabolismo anaeróbico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

1. Composición del esqueleto
 - Tejido óseo
 - Tejido cartilaginoso
 - Tejido fibroso
2. Constitución de los huesos
 - Tejido óseo compacto
 - Tejido óseo esponjoso
3. Tipos de huesos
 - Huesos largos
 - Huesos cortos
 - Huesos planos
 - Huesos irregulares

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
 - Huesos de la cabeza
 - Huesos del tronco
2. Esqueleto apendicular
 - Huesos de la cintura escapular
 - Huesos de los miembros superiores
 - Huesos de la cintura pelviana
 - Huesos de los miembros inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

1. Tipos de articulaciones
 - Según su función
 - Según su estructura

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporosis
3. Artritis
4. Fracturas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniones: tendones y ligamentos
2. Movimientos y grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeza, cara y cuello
2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmo muscular o calambre
3. Fibromialgia

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. SISTEMA CARDIOVASCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS

1. Corazón
 - Estructura
 - Sistema de conducción
2. Vasos sanguíneos
 - Tipos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNCIONES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Transporte de oxígeno y nutrientes
2. Regulación de la temperatura corporal
3. Eliminación de desechos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. REQUISITOS ENERGÉTICOS EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUENTES ENERGÉTICAS DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
2. Sistema anaeróbico aláctico o sistema del fosfágeno
3. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

1. Agotamiento de la fosfocreatina
2. Agotamiento del glucógeno muscular
3. Agotamiento del glucógeno hepático
4. Acidosis o pH muscular bajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARACTERÍSTICAS DE LA ADAPTACIÓN

1. Síndrome General de Adaptación
2. Homeostasis
3. Ley del Umbral o Ley de Arnold-Shultz

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO

1. Metabólicas
2. Musculares
3. Cardiovasculares
4. Respiratorias
5. Esqueléticas
6. Composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ADAPTACIONES DEL ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO

1. Neurológicas
2. Musculares
3. Metabólicas
4. Esqueléticas
5. Composición corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DESENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FATIGA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. METABOLISMO BÁSICO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Nutrición
2. Metabolismo
 - Metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

1. Carbohidratos
2. Proteínas
3. Lípidos
4. Vitaminas liposolubles
 - Vitamina A
 - Vitamina E
 - Vitamina D
 - Vitamina K
5. Vitaminas hidrosolubles
 - Complejo vitamínico B
 - Vitamina C
6. Minerales
 - Macrominerales
 - Microminerales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

1. Creatina
2. Proteínas en polvo
3. Aminoácidos
 - BCAA
 - Glutamina

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN

1. Bebidas hidratantes
 - Agua
 - Isotónicas
2. Bebidas energéticas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO ENERGÉTICO

1. Clasificación de las energías

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. INTRODUCCIÓN AL *CICLO INDOOR*

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL *CICLO INDOOR*?

1. Origen y evolución
2. Ciclismo y *fitness*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD

1. Objetivos y criterios
2. Nivel de entrenamiento: fórmula de Karvonen

UNIDAD DIDÁCTICA 4. *FITNESS* Y SALUD

1. Factores que afectan a la frecuencia cardíaca
2. Carga y recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ZONAS DE ENTRENAMIENTO EN FUNCIÓN DEL PORCENTAJE DE LA FC

1. Zona de recuperación
2. Zona aeróbica moderada
3. Zona aeróbica intensa
4. Zona anaeróbica

UNIDAD DIDÁCTICA 6. GASTO ENERGÉTICO

1. Metabolismo basal
2. Acción termogénica de los alimentos
3. Actividad física
4. Factores que afectan al gasto energético

UNIDAD DIDÁCTICA 7. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL *CICLO INDOOR*

1. Sobre el metabolismo

2. Sobre el sistema cardiovascular
3. Sobre el sistema respiratorio
4. Sobre el sistema musculoesquelético
5. Sobre el tejido óseo
6. Sobre las estructuras articulares
7. Sobre los aspectos psicológicos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA EL CICLO INDOOR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RESISTENCIA

1. Tipos
 - Según la musculatura implicada
 - Según la forma de especificidad deportiva
 - Según la forma de trabajo de la musculatura esquelética
 - Según la forma de obtención y consumo de energía
 - Según la duración del esfuerzo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUERZA

1. Tipos
 - Según la forma de contracción
 - Según la resistencia superada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VELOCIDAD

1. Tipos
 - Velocidad pura
 - Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FLEXIBILIDAD

1. Tipos
 - Flexibilidad general
 - Flexibilidad especial
 - Flexibilidad activa
 - Flexibilidad pasiva

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. OTRAS CUALIDADES FÍSICAS IMPORTANTES PARA EL CICLO INDOOR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COORDINACIÓN

1. Factores
2. Tipos
 - Generales
 - Específicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EQUILIBRIO

1. Factores
2. Tipos
 - Equilibrio estático
 - Equilibrio dinámico
 - Equilibrio posmovimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOMOTRICIDAD

1. Etapas
2. Tipos
 - Sensomotricidad
 - Perceptomotricidad
 - Ideomotricidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. BICICLETA DE CICLO INDOOR (I)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PARTES

1. Base
 - Pie regulador
2. Chasis o cuadro
3. Caja de pedalier
4. Biela
5. Pedal
6. Rastral
7. Manillar
8. Sillín
9. Tija
10. Manetas de sujeción
11. Porta bidones
12. Pantalla electrónica
 - Distancia recorrida
 - Pulsaciones por minuto
 - Duración
 - Revoluciones por minuto
 - Vatios
 - Puntos de resistencia
13. Disco de inercia
14. Regulador de intensidad
 - De rueda
 - De palanca
15. Sistemas de frenado
 - De zapata
 - Cinta de fricción
 - Magnético
16. Sistemas de engranaje
 - Cadena
 - Banda dentada

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MODELOS

1. BH
2. Salter
3. Tomahawk
4. Keiser

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. BICICLETA DE *CICLO INDOOR* (II)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. REGLAJE DE LA BICICLETA

1. Reglaje del sillín
 - Altura
 - Inclinación
 - Profundidad
2. Reglaje del manillar
 - Altura
 - Profundidad
3. Colocación de las calas
 - Reglaje en el plano sagital
 - Reglaje en el plano transversal u horizontal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MANTENIMIENTO PREVENTIVO

1. Diario
 - Análisis del equilibrio del aparato
 - Nivelación de los pies de la bicicleta
 - Limpieza y desinfección
 - Colocación al terminar cada clase
2. Semanal
 - Lubricación de los forros de freno
 - Limpieza detallada
3. Cada dos semanas
 - Comprobación de la función del freno de emergencia
 - Limpieza y lubricación del sillín
 - Limpieza y lubricación del manillar
4. Mensual
 - Lubricación de los botones de ajuste y fijación
 - Cuidado del sistema de frenado
 - Verificación de los elementos de unión y conexión
 - Reemplazo de las pastillas de freno
 - Ajuste del accionamiento por correa
 - Comprobación de la tensión de la correa

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. PEDALEO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA DE PEDALEO

1. En punta
2. De talón
3. Redondo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL PEDALEO

1. Fases
 - De 20 a 145 grados
 - De 145 a 215 grados
 - De 215 a 325 grados
 - De 325 a 0 y 20 grados

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CADENCIA DE PEDALEO O RPM

1. Zonas de cadencia ideales
2. Tipos
3. Recomendaciones
4. BPM
 - Al tiempo
 - A doble tiempo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. INSTRUMENTOS Y POSICIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTRUMENTOS TÉCNICOS

1. Instrumentos básicos
 - Subidas, escaladas o montañas
 - Llanos
 - Bajadas o descensos
2. Instrumentos didácticos
 - Estáticos
 - Jumpings* o saltos
3. Instrumentos no recomendados
 - Flexiones de brazos
 - Pedaleo por debajo del sillín
 - Pedaleo por detrás del sillín
 - Esprints prolongados sin resistencia adecuada

UNIDAD DIDÁCTICA 2. POSICIONES DE LAS MANOS

1. Posición I: básica o cerrada
2. Posición II: abierta

UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSICIONES NO RECOMENDADAS

1. Posición de triatlón

UNIDAD DIDÁCTICA 4. POSICIÓN IDÓNEA PARA RODAR

1. Posición del cuerpo
 - Cuello
 - Hombros
 - Espalda
 - Caderas
 - Brazos
 - Muñecas y manos
 - Rodillas
 - Tobillos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. FIGURA DEL MONITOR DE *CICLO INDOOR*

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CONCEPTO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES Y COMPETENCIAS

1. Ética y objetividad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES PRINCIPALES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LIDERAZGO Y DIRECCIÓN DEL GRUPO

1. Aplicación del liderazgo situacional
2. *Feedback* de los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTILOS DE ENSEÑANZA

1. Comunicación
 - Monitor
 - Alumno
 - Medios de comunicación
 - Tipos de lenguaje
2. Motivación
 - Música
 - Estímulo de sensaciones
 - Creatividad y variedad
 - Elementos complementarios en el diseño de la sala

UNIDAD DIDÁCTICA 6. METODOLOGÍA EN LA INTRODUCCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS TÉCNICOS

1. Pedaleo de pie
2. *Jumping*
3. Estáticos
4. Cadencias medias de pie

UNIDAD DIDÁCTICA 7. *CICLO INDOOR* CON POBLACIONES ESPECIALES

1. Niños
2. Tercera edad
3. Embarazadas
4. Personas con discapacidad
5. Personas con sobrepeso
6. Patologías de rodilla
7. Problemas de espalda
8. Enfermedades cardíacas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. ESTRUCTURA DE LA CLASE DE *CICLO INDOOR*

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

1. Métodos continuos
2. Métodos interválicos
3. Métodos de repeticiones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPOSICIÓN DE LA SESIÓN

1. Intensidad de la rutina
 - Perfil de intensidad
2. Instrumentos a utilizar
 - Perfil topográfico
3. Selección de la música
4. Presentación de la sesión
5. Duración de la sesión
6. Plantilla descriptiva

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

1. Calentamiento (*warm-up*)
2. Parte principal
3. Vuelta a la calma y estiramientos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. PRINCIPIOS ELEMENTALES DE LA CLASE DE CICLO INDOOR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NIVEL DE LOS PRACTICANTES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FLUIDEZ

1. Fluidez de la progresión
2. Fluidez coreográfica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ARMONÍA

1. Armonía fisiológica
2. Armonía biomecánica y/o musical
3. Armonía psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SEGURIDAD

1. Ejercicios potencialmente peligrosos
2. Correcta ejecución de las sesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SALUD DE UNA BUENA TÉCNICA

1. Hidratación
2. Alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONTROL DEL NIVEL DE ESFUERZO DE LOS ALUMNOS

1. Escala de Borg: percepción subjetiva e individual
2. Frecuencia cardíaca y expresión de los alumnos
3. Control de la postura y contracción muscular
4. Trabajo con pulsómetro

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 19. ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLO INDOOR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EQUIPAMIENTO E INDUMENTARIA

1. Bicicleta con disco de inercia
2. Culote
3. Maillot o camiseta
4. Zapatillas de calas
5. Guantes
6. Toalla
7. Bidón
8. Calcetines
9. Pulsómetro

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INSTALACIONES

1. Diseño de la sala
 - Elementos imprescindibles
 - Elementos recomendables
2. Disposición del monitor
3. Disposición de los alumnos
4. Ventilación
5. Iluminación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 20. LA MÚSICA COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE MÚSICA

1. Características de la selección musical
 - Pedagógica
 - Motivante
 - Asociada a las clases del monitor
 - Adecuada al grupo
2. Elaboración de la sesión a través del perfil de onda

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELEMENTOS QUE ESTRUCTURAN LA MÚSICA

1. *Master beat*
2. *Beat*
3. Compás
4. Frase
5. Bloque
6. Estrofa
7. Puente o laguna
8. Pierna líder

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPOSICIÓN MUSICAL

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VELOCIDAD DE LA MÚSICA

1. *Tempo*
2. Música continua cuadrada
3. Música por *tracks* o canciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ADAPTACIÓN DE LA COREOGRAFÍA A LA MÚSICA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INFLUENCIA DE LA MÚSICA SOBRE LA

ACTIVIDAD

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 21. LESIONES DEPORTIVAS EN EL *CICLO INDOOR*: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE LESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Calentamiento adecuado
2. Descanso y recuperación
3. Equipamiento correcto

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE LESIONES

1. Traumáticas
2. Por uso excesivo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO DE LESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FACTORES CONDICIONANTES

1. Edad y género
2. Condiciones climáticas y equipamiento
3. Estilo de vida y factores psicológicos
4. Historial médico y lesiones previas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREPARACIÓN

1. Genérica
2. Específica

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CAUSAS MÁS COMUNES DE LAS LESIONES EN EL *CICLO INDOOR*

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REHABILITACIÓN

1. Periodo agudo
2. Periodo de rehabilitación
3. Periodo de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

1. Papel de la respiración en la actividad física
2. Técnicas de respiración

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA