INSTITUTO EXON

CURSO SUPERIOR DE ENTRENADOR PERSONAL

4.5 4 opiniones

Curso · Online

139 € IVA inc.

Descripción

Tipología	Curso
Metodología	Online
Horas lectivas	300h
Duración	Flexible
Inicio	Fechas a elegir
Campus online	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

¿Eres un apasionado de los deportes? ¿Quieres convertirte en un entrenador y ayudar a las personas a alcanzar su máximo potencial? ¡Entonces Emagister te presenta esta formación en modalidad online! Se trata del curso superior de entrenador personal, con una duración flexible, impartido y diseñado por el Instituto Exón. Dispones de acceso al campus online, envío de materiales de aprendizaje y un tutor personal disponible en todo momento para ti. Una vez hayas culminado tu formación, recibes una titulación por parte del reconocido centro.

A lo largo del contenido formativo de este curso, adquieres todos los conocimientos y

habilidades específicas para convertirte en un cualificado entrenador personal, lo que dará un salto de calidad a tu formación para destacarte sobre el resto de profesionales en este sector. Con tu ayuda, los usuarios logran mejorar su estado de salud y rendimiento de acuerdo a sus condiciones física y objetivos personales y conociendo la estructura y funcionamiento del cuerpo humano.

¡No lo pienses más y aprovecha ahora esta oportunidad! Haz clic en el botón de “Pide información” para ser contactado por un operador de Emagister, quien te asesorará y guiará en todo lo que necesites para que puedas iniciar con tu formación ahora mismo.

Instalaciones y fechas

Online

INICIO

Fechas a elegir — Matrícula abierta

Preguntas & Respuestas

Al acabarlo se recibe algún tipo de certificado homologado que te permita trabajar?

David N., 01/09/2023

Opiniones

Yennys Vazquez Moreno

5.0 ★★★★★ 19/05/2024

Sobre el curso: Excelente

¿Recomendarías este curso?: Sí

María Alexandra Da Fonseca Romero

5.0 ★★★★★ 08/05/2024

Sobre el curso: Es una plataforma muy bien explicada, con videos que aprendes mucho. Y siempre podes consultar. Estoy encantada de haber estudiado con ellos.

¿Recomendarías este curso?: Sí

Jose Manuel Fdez Petregal Ribes

3.0 ★★★☆☆ 03/10/2023

Sobre el curso: Aun es prontonpara poderndar una valoracion.

¿Recomendarías este curso?: Sí

David Pallares Giraldo

5.0 ★★★★★ 24/02/2023

Sobre el curso: Lo reomiendo al 100% , es muy prácico y si tienes alguna duda te lo responden al momento, lo que más me ha gustado son las clases ta que se acen de manera dinamica.

¿Recomendarías este curso?: Sí

---

*Todas las opiniones recogidas por Emagister & iAgora han sido verificadas

Logros de este Centro

2024	2023	2022	3 AÑOS

¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE? ⌄

Materias

- Prevención 3
- Deporte 4
- Primeros Auxilios 3
- Entrenador 3
- Sistema óseo 3
- Entrenador personal 3

- Metabolismo 3
- Fisiología 3
- Entrenamiento personal 3
- Lesiones deportivas 3

Profesores

Iván Blanco

TUTOR

Temario

PARTE I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

Conceptos Generales

Logro y mantenimiento de la salud

TEMA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

Introducción

Funciones básicas del entrenador personal

Áreas de desarrollo del entrenador personal

Perfiles de los clientes

Ética profesional del entrenador personal

Claves para el éxito del entrenador personal

TEMA 3. SISTEMA ÓSEO

Morfología

Fisiología

División del esqueleto

Desarrollo óseo

Sistema óseo

Articulaciones y movimiento

TEMA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

Introducción a la Miología

Tipos de Tejido Muscular

Características del tejido muscular

El Músculo Esquelético

Uniones musculares

Tono y fuerza muscular

La contracción muscular

TEMA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sistema energético

Adenosín Trifosfato (ATP)

Tipos de fuentes energéticas

Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno

Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

Sistema aeróbico u oxidativo

TEMA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

El ejercicio físico

Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

TEMA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

Utilización de energía por el músculo

Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio

Utilización de la grasa en el ejercicio

Utilización de las proteínas en el ejercicio

Vitaminas y ejercicio

Minerales y ejercicio

Agua y ejercicio

TEMA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

Introducción

Gasto calórico

Hidratos de carbono

Grasas

Proteínas

Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

TEMA 9. EL ENTRENAMIENTO

Introducción al entrenamiento

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

Factores que intervienen en el entrenamiento físico

Medición y evaluación de la condición física

Calentamiento y enfriamiento

Técnicas de relajación y respiración

Entrenamiento de la flexibilidad

Entrenamiento cardiovascular o aeróbico

Entrenamiento muscular

Entrenamiento de la fuerza

El desentrenamiento

Conducta de higiene en el entrenamiento

TEMA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas frecuentes

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

Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS

Principios generales de primeros auxilios

Asistencias

Técnicas de Reanimación. RCP básicas

Estado de Shock

Heridas y hemorragias

Quemaduras

Electrocución

Fracturas y contusiones

Intoxicación

Insolación

Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios