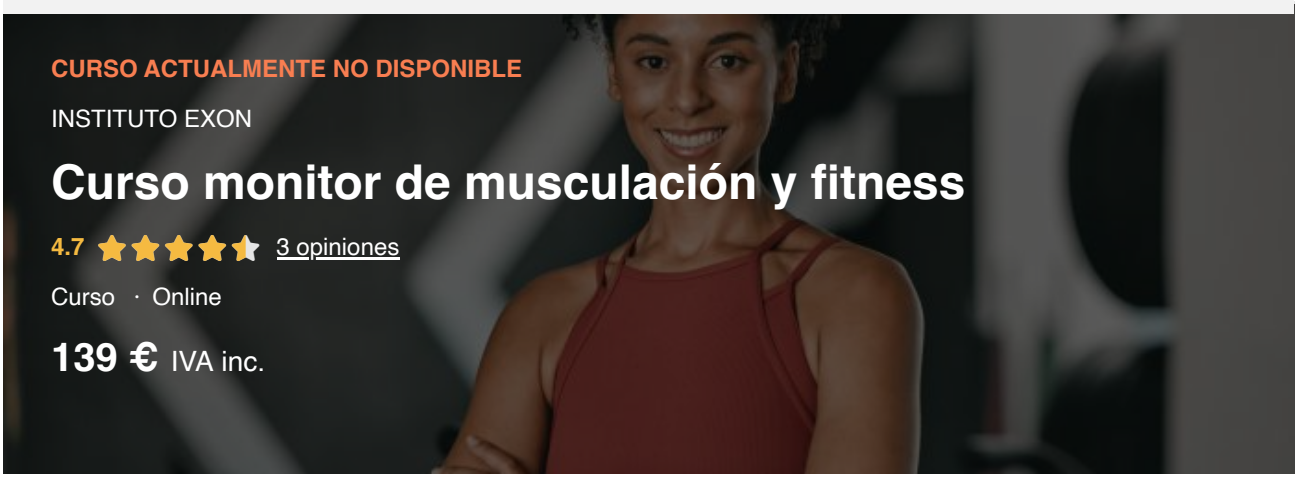


CURSO ACTUALMENTE NO DISPONIBLE

INSTITUTO EXON

Curso monitor de musculación y fitness

4.7 ★★★★½ 3 opiniones

Curso · Online

139 € IVA inc.

¡Sé el mejor en este ámbito!

Tipología	Curso
Metodología	Online
Horas lectivas	300h
Duración	6 Meses
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

¿Te gustaría convertirte en monitor fitness? Tenemos para ti un curso que te podría interesar. Desde nuestro catálogo en Emagister, te presentamos el curso de Monitor de musculación y fitness, ofrecido por el reconocido Instituto Exon, con una modalidad online y con seis meses de duración. Obtendrás una certificación oficial al finalizar el mismo por parte de la institución.

El perfil de monitor fitness cada vez es más demandado por todo tipo de empresas y abarca el estudio de varias disciplinas como la nutrición, biología y ciencias del deporte. A lo largo del programa formativo te capacitas mediante el material de aprendizaje que te es enviado en la plataforma educativa, las clases virtuales y el acompañamiento de un tutor que contribuye a que adquieras los conocimientos necesarios para supervisar satisfactoriamente las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de salud de los alumnos como monitor de musculación y fitness. Conoces también las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento

para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness.

Si este curso se adapta a tus intereses y deseas profesionalizarte y desarrollar una labor excelente en este ámbito solo tienes que hacer clic en el botón “Pide información” que Emagister pone a tu disposición. De esta forma, un asesor se comunica contigo para proporcionarte toda la información que necesitas y ayudarte en el proceso de matriculación e inscripción.

Instalaciones y fechas

Online

INICIO

Fechas a elegir — Matrícula cerrada

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?

¿A quién va dirigido?

Requisitos

Titulación

¿Qué distingue a este curso de los demás?

¿Qué pasará tras pedir información?

Preguntas & Respuestas

Opiniones

Maria Sanchez

5.0 ★★★★★ 02/09/2024

Sobre el curso: Es un curso completo que te ayuda a introducirte en el mundo de la musculación y del fitness, muy bueno.

¿Recomendarías este curso?: Sí

Lucia Herrera

5.0 ★★★★★ 17/05/2024

Sobre el curso: Encantada de haber realizado el curso

¿Recomendarías este curso?: Sí

Antonio Puertas

4.0 ★★★★☆ 01/06/2022

Sobre el curso: Me ha parecido muy completo. El hecho de estar Federado es un punto muy importante a su favor.

¿Recomendarías este curso?: Sí

---

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

Logros de este Centro



¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE? ⌄

Materias

- Gestión administrativa
- Compraventa internacional
- Primeros Auxilios 1
- Monitor de musculación 2

- Acciones de prevención 1
- Fundamentos anatómicos 2
- Desarrollo óseo
- Tejido muscular 2
- Clasificación muscular 2
- Monitor de fitness 2
- Sistema muscular 1
- Sistema óseo 1
- Dietas
- Ejercicios pectorales
- Entrenamiento deportivo 1
- Entrenamiento físico 1
- Lesiones deportivas 1

Temario

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia

Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

Morfología

Fisiología

División del esqueleto

Desarrollo óseo

Sistema óseo

Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

Introducción

Tejido muscular

Clasificación muscular

Acciones musculares

Ligamentos

Musculatura dorsal

Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sistema energético

ATP (Adenosina Trifosfato)

Tipos de fuentes energéticas

Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno

Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

El ejercicio físico

Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Introducción

Nutrición y salud

Necesidad de nutrientes

Hidratación y rendimiento deportivo

Las ayudas ergogénicas

Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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?

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Introducción a los Primeros Auxilios

Actuaciones en primeros auxilios

Normas generales para la realización de vendajes

Maniobras de resucitación cardiopulmonar

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

MÓDULO 2. PRÁCTICA. TONIFICACIÓN DIRIGIDA

Introducción

Calentamiento

Cuádriceps

Pectorales

Espalda

Bíceps

Lunges

Hombros

Abdominales

Estiramientos