



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Curso Superior de Entrenamiento en Suspensión

---

Modalidad de realización del curso: [A distancia](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

El entrenamiento en suspensión se realizará por profesionales que deben adaptar las clases y los esfuerzos requeridos, en las mismas, a las necesidades del alumnado, evitando en todo momento poner en riesgo la salud de los participantes en la actividad. A través de este curso el alumnado podrá adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar sus competencias profesionales con las debidas garantías y con la calidad suficiente.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción
2. - Mecánica del movimiento
3. Fundamentos anatómicos del movimiento
4. - Planos, ejes y articulaciones
5. - Fisiología del movimiento
6. - Preparación y gasto de energía

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. - Columna vertebral
7. - Tronco
8. - Extremidades
9. - Cartílagos
10. - Esqueleto apendicular
11. Articulaciones y movimiento
12. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
13. - Articulación de la rodilla
14. - Articulación coxo-femoral
15. - Articulación escapulo humeral

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas

4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. - Clasificación
3. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
4. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
5. - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
7. - Adaptaciones metabólicas
8. - Adaptaciones circulatorias
9. - Adaptaciones cardíacas
10. - Adaptaciones respiratorias
11. - Adaptaciones de la sangre
12. - Adaptaciones del medio interno
13. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
14. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
15. - La fatiga

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
4. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
5. - Principio de supercompensación
6. - Principios del entrenamiento de la condición física
7. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
8. Medición y evaluación de la condición física
9. Calentamiento y enfriamiento
10. Técnicas de relajación y respiración

11. - Respiración
12. - Relajación
13. Entrenamiento de la flexibilidad
14. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
15. Entrenamiento muscular
16. Entrenamiento de la fuerza
17. El desentrenamiento
18. Conducta de higiene en el entrenamiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

1. Introducción
2. Beneficios del entrenamiento en suspensión
3. Instalación y uso del material

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA TÉCNICA

1. Agarre, posiciones y ángulos de trabajo
2. Ejercicios básicos. Técnicas de ejecución

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. - Introducción
7. - Lesiones deportivas más frecuentes
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)