



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor de Aerocicling

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

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

OBJETIVOS

En la actualidad existe una gran variedad de actividades para mejorar la salud a través del ejercicio físico. En los gimnasios y centros deportivos está apareciendo una nueva actividad deportiva, fácil de desarrollar y que es el medio ideal para encontrar un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Esta modalidad deportiva se denomina “aerocicling”.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. BLOQUE COMÚN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Sistema osteoarticular
3. - Los huesos
4. - Funciones de los huesos
5. - División del esqueleto humano
6. - Columna vertebral
7. - Tronco
8. - Extremidades

9. - Cartílagos
10. - Articulaciones y movimiento
11. - Los ligamentos
12. Sistema muscular
13. - Funciones del sistema muscular
14. - Inervación de los músculos
15. - Clasificación muscular
16. - Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. - Sistema energético: ATP
3. Tipos de fuentes energéticas
4. - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. - Sistema aeróbico
7. Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
8. - Adaptaciones metabólicas
9. - Adaptaciones circulatorias
10. - Adaptaciones cardíacas
11. - Adaptaciones respiratorias
12. - Adaptaciones de la sangre
13. - Adaptaciones del medio interno
14. La contracción muscular
15. - Características de la unidad motora
16. - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
17. - Mecanismo de contracción muscular
18. - Relajación muscular
19. - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
20. Efectos fisiológicos del ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
4. - Ley de Schultz-Arnoldt
5. - Principio de la supercompensación
6. - Teoría del estrés de Selye
7. Carga de entrenamiento y sus variables
8. - Magnitud de la carga
9. - Tendencia de la carga
10. - Naturaleza de la carga
11. - Complejidad de la carga
12. - Organización de la carga
13. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
14. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
15. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
16. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
17. - Principios de proporcionalización
18. Capacidades físicas básicas
19. - Resistencia: aeróbica - anaeróbica
20. - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
21. - Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
22. - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
23. Capacidades coordinativas
24. - Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación
25. Efecto del entrenamiento
26. Efecto residual de entrenamiento
27. El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Desarrollo evolutivo
2. - Características de las distintas etapas en relación con la participación
3. - Base de la personalidad
4. - Psicología del grupo
5. - Individuo y grupo
6. - Grupo de pertenencia y grupo de referencia
7. - Calidad de vida y desarrollo personal
8. - Necesidades personales y sociales
9. - Motivación
10. - Actitudes
11. Sociología del ocio y la actividad físico deportiva
12. - Socialización en el ámbito de fitness
13. - Necesidades personales y sociales
14. - La decisión inicial de participar en una actividad de fitness
15. - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación
16. - Calidad de vida y desarrollo personal
17. - El fitness como fenómeno sociológico

MÓDULO 2. BLOQUE ESPECÍFICO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL AEROCICLING

1. Consideraciones generales
2. - Definición y contextualización del Aerocicling
3. - Datos a tener en cuenta antes de comenzar una sesión
4. - La indumentaria
5. Objetivos en Aerocicling
6. El instructor/a
7. - Características del instructor de Aerocicling
8. La bicicleta
9. - Elementos y características

10. La sala de Aerocicling
11. - Premisas mínimas
12. - Uso de la sala
13. Ventajas y desventajas de la práctica del Aerocicling

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS TÉCNICOS DEL AEROCICLING

1. Ajustes o reglajes de la bicicleta en Aerocicling
2. - Ajustes del sillín
3. - Altura del manillar
4. Fundamentos técnicos del Aerocicling
5. - La acción de pedaleo
6. - Posición del cuerpo
7. - Tipos de agarres
8. Errores más frecuentes
9. Consejos para evitar lesiones en el Aerocicling

UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DE SESIONES

1. Métodos de entrenamiento en Aerocicling
2. - Métodos continuos
3. Las cadencias
4. - ¿Por qué se debe pedalear más despacio?
5. - ¿Cuál es la cadencia adecuada?
6. La intensidad
7. - Resistencias de trabajo en Aerocicling
8. Trabajo de las capacidades en Aerocicling
9. - Resistencia aeróbica
10. - Fuerza
11. - Velocidad
12. - Potencia

13. Las sesiones de Aerocicling
14. - El calentamiento en Aerocicling
15. - Descripción de una sesión
16. - Movimientos básicos
17. - Tipos de ejercicios
18. - Otras variantes
19. Los destinatarios
20. - Nivel básico o iniciación
21. - Nivel medio
22. - Nivel alto o avanzado
23. - Poblaciones especiales
24. Ejemplos de sesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA MÚSICA EN EL AERO-CICLING

1. La música en la sesión de Aerocicling
2. - Interpretación de los beats
3. - La motivación a través de la música
4. Componentes de la música
5. - Frases y series musicales
6. - Adaptaciones del ritmo natural
7. - Lagunas rítmicas
8. La transcripción musical y los tiempos
9. Cómo crear bases para tus canciones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. - Fases de una Sesión de Entrenamiento
5. - Objetivos de la Sesión de Entrenamiento

6. - Tipos de sesiones de entrenamiento
7. Características de un buen entrenador

MÓDULO 3. HÁBITOS HIGIÉNICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Lesiones deportivas más frecuentes
3. - Lesiones musculares
4. - Lesiones en los tendones
5. - Lesiones articulares
6. - Lesiones óseas
7. Causas de las lesiones deportivas
8. - Lesiones comunes en aero-cicling
9. Fases de la lesión deportiva
10. Factores que influyen en la lesión y curación
11. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
12. - Factores que intervienen en el proceso de curación
13. Prevención de la lesión deportiva
14. Reconocimiento médico previo
15. Psicología de la lesión deportiva
16. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
17. - Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
18. - Fases de la Reeducción Funcional del Deportista
19. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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. Técnicas de reanimación
15. - RCP básica
16. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
17. - Ventilación manual
18. - Masaje cardíaco externo
19. - Maniobra de Heimlich
20. Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es