



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Máster en Dirección de Programas Fitness-Wellness

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

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso, avalada por ENFES.](#)

OBJETIVOS

- Proporcionar una visión completa y general de todos los aspectos dirigidos a la dirección de programas Fitness-Wellness. -Formar profesionales que dispongan de la formación y los conocimientos exigidos que le permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro del campo del fitness y la musculación. - Dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes. - Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates. - Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates. - Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso. - Formar a futuros profesionales que dispongan de los conocimientos exigidos actualmente para desempeñar la labor de Instructor de Ciclo Indoor. - Ofrecer los conceptos básicos en el ámbito de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.

CONTENIDOS

PARTE 1. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

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

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

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

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

MÓDULO 2. PRÁCTICA. DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

1. Introducción
2. Calentamiento
3. Cuádriceps
4. Pectorales
5. Espalda
6. Bíceps
7. Lumbos
8. Hombros
9. Abdominales
10. Estiramientos

PARTE 2. ENTRENADOR PERSONAL

MÓDULO 1. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos Generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción

2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. Adenosín Trifosfato (ATP)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Principios generales de primeros auxilios
2. Asistencias
3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4. Estado de Shock
5. Heridas y hemorragias
6. Quemaduras
7. Electrocutión
8. Fracturas y contusiones

9. Intoxicación
10. Insolación
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

MÓDULO II PRÁCTICA. RECURSOS MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

1. Introducción
2. Funciones
3. Salud
4. Evaluación inicial
5. Componentes del fitness
6. Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
7. Documentos anexos

PARTE 3. MONITOR DE PILATES

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DEL PILATES

1. Origen del Método Pilates
2. Fundamentos y principios
3. Conceptos y bases

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. Desarrollo óseo
4. Sistema óseo
5. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis

3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
6. Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIETA Y NUTRICIÓN

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional
4. Dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TRATO CON EL CLIENTE

1. Actitudes de seguridad
2. Habilidades personales

MÓDULO 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE

1. Palabras Clave. Parte I.
2. Palabras Clave. Parte II

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Stretch (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Stretch (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. Lower Lift (Elevaciones de piernas)
7. Criss - Cross (Cruces de piernas)
8. Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
9. Swan Prep (Preparación al cisne)
10. Side Kick (Serie de patadas laterales)

MÓDULO 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros
3. Mitad inferior

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. One Leg Circle
4. Single Leg Stretch
5. Double Leg Stretch
6. Scissors
7. Lower Lift
8. Criss Cross
9. Spine Stretch
10. Open Leg Rocker
11. Swan
12. Swimming
13. Side Kick
14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups

PARTE 4. INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS

1. Huesos
2. Generalidades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina
2. Articulación de la rodilla
3. Articulación coxo-femoral
4. Articulación espacio humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR

1. Teoría psicocinética
2. El movimiento
3. Las articulaciones
4. El esqueleto humano
5. Los músculos
6. Las acciones musculares más usuales

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO

1. Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía
2. Historia
3. Investigación y manipulación
4. Biomoléculas principales
5. Catabolismo
6. Anabolismo
7. Xenobióticos y metabolismo reductor
8. Homeostasis: regulación y control

9. Termodinámica de los organismos vivos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. (SPINNING)

1. Consideraciones generales
2. El instructor
3. La bicicleta
4. La sala donde realizar Ciclo-Indoor
5. Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR

1. ¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

1. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
2. Hidratos de carbono
3. Lípidos
4. Proteínas
5. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física
4. Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora

de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

1. Conceptos generales
2. Necesidad de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas
7. La cocina y el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-INDOOR

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
7. Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Paro cardiorrespiratorio
3. Hemorragias
4. Heridas
5. Quemaduras

6. Cuerpos Extraños
7. Intoxicaciones

MÓDULO 2. FORMACIÓN PRÁCTICA: CICLO INDOOR (VÍDEOS INTERACTIVOS) MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

1. Introducción
2. La bicicleta
3. El instructor
4. Análisis motor
5. Estructura de la clase

PARTE 5. EXPERTO EN NUTRICIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN

1. Conceptos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de los nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA DIGESTIÓN

1. Introducción
2. Hiperpermeabilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Necesidades energéticas totales según la FAO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II

1. Valor energético de los alimentos
2. Tablas de composición de los alimentos
3. Ley de isodinámica y ley de los mínimos

MÓDULO 2. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. MASTER PROGRAMAS WELLNESS FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de tejido muscular
3. Características del tejido muscular

4. El músculo esquelético
5. Clasificación de los músculos esqueléticos
6. El tono muscular
7. El músculo esquelético
8. Uniones musculares
9. El trabajo muscular
10. Fisiología del ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I

1. Conceptualización histórica
2. El ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II

1. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza
2. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas
7. La cocina y el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS

1. Recomendaciones dietéticas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Concepto
2. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
3. Sustancias que influyen en el uso de combustible
4. Sustancias que modifican el PH
5. Conclusiones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

UNIDAD DIDÁCTICA 14. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
2. Síndrome plurimetabólico
3. Sobrepeso y obesidad
4. Diabetes
5. Patologías del aparato locomotor

6. Trastornos de la conducta alimentaria

7. Trastornos renales



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