



Programa Académico

Certificación
Entrenador Personal

Introducción

Certifícate como entrenador personal con reconocimiento internacional y empieza a transformar tu figura y la de otras personas.

¿Qué vas a aprender?

Todo el conocimiento técnico necesario para acelerar los resultados en nutrición, ejercicio y fisioterapia.

Los beneficios de formarte a nivel técnico en el mundo del fitness y/o la fisioterapia tanto para mejorar tu salud como para tener una nueva fuente de ingresos.

Los secretos técnicos del Fitness y la Fisioterapia para llevar tu salud, condición y resultados al siguiente nivel.

Los conceptos básicos que te ayudarán a alcanzar tus resultados más rápido en nutrición, ejercicio y fisioterapia.



Módulos a Desarrollar

Módulo 1: Anatomía Funcional Orientada al Fitness

Módulo 2: Biomecánica y Musculación

Módulo 3: Lesiones en el Fitness

Módulo 4: Evaluación Física en el Entrenamiento

Módulo 5: Introducción a la Nutrición Deportiva



Anatomía Funcional Orientada al Fitness

- Introducción
- Planos y ejes corporales
- Sistema osteoarticular
- Sistema muscular
- Sistema nervioso
- Sistema Cardiovascular
- Sistema Cardiorrespiratorio

Biomecánica y Musculación

- ▶ Objetivo del entrenamientos en el fitness
- ▶ Tipos de fibras muscular
- ▶ Rango de repeticiones según la fibra
- ▶ Intervalo de descanso según la fibra
- ▶ Sistema de energía según la fibra
- ▶ Conexión neuromuscular
- ▶ Tipos de contracciones musculares
- ▶ Adaptación al entrenamiento
- ▶ Mecanismo de hipertrofia muscular
- ▶ Mecanotransducción
- ▶ Memoria muscular
- ▶ Mielinización
- ▶ Cambios de rutina
- ▶ Tipo de hipertrofia
- ▶ Descarga de entrenamiento
- ▶ Series
- ▶ Frecuencias de entrenamiento
- ▶ El tempo
- ▶ Periodización
- ▶ Calentamiento y estiramiento
- ▶ Sistema de entrenamiento
- ▶ Elaboración de rutina

- Componentes de la amplitud de movimientos
- Impacto de la flexibilidad en la metodología de entrenamiento
- Fuerza Y riesgo de lesión
- Etapas de abordaje
- Rangos de movimientos óptimos
- Simetría y proporción
- Progresión metodológica
- Desbalance muscular
- Ejercicios correctivos
- Lesiones frecuentes

Evaluación Física en el Entrenamiento

- ▶ Capacidades físicas y composición corporal
- ▶ Concepto de evaluación física
- ▶ Objetivo de evaluación física
- ▶ Test de valoración de condición física
- ▶ Antropometría

Introducción a la Nutrición Deportiva

- Conceptos Básicos
- Macronutrientes en nutrición en el fitness
- Micronutriente en nutrición en el fitness
- Prebióticos, probióticos, simbióticos en el fitness
- Fibras solubles e insolubles
- Antioxidante vs radicales libres
- El agua
- Los nutraceuticos y Los polifenoles
- Aparato digestivo
- Cálculos de requerimientos



Última Actualización
Noviembre de 2024