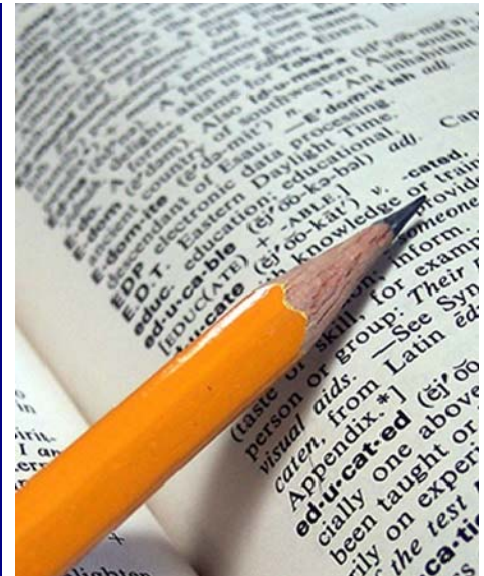




ágorAstur[®]
formación



Entrenador Personal

¡La mejor formación al mejor precio!

Más información en: agorastur.es

¿QUIÉNES SOMOS?

ágorAstur Formación es un centro de formación que nació en el año 2013 con plena convicción de que la formación es la mejor herramienta para cambiar y mover el mundo. Lo más importante para nosotros, nuestro pilar fundamental es nuestro alumnado, que con ilusión, deposita en nosotros su confianza para alcanzar sus objetivos.

Nuestro equipo tiene un fin muy concreto “ **AYUDARTE A QUE CONSIGAS CON ÉXITO AQUELLO QUE TE PROPONES**” teniendo muy claro siempre que el camino no es fácil, pero te acompañaremos en todo momento.

SISTEMA DE FORMACIÓN

TUTORÍAS PERSONALES: el equipo docente está integrado por profesionales con una amplia experiencia en el campo de la formación. Ellas te acompañarán a lo largo de todo el proceso.

HORARIOS FLEXIBLES: para que puedas realizar las tutorías en el horario que mejor se adapte a tus necesidades.

AULAS DE ESTUDIO: amplias zonas de estudio donde podrás acudir en un ambiente tranquilo y relajado. Ponemos a tu disposición conexión WiFi, proyectores...

MATERIALES: trabajamos con las mejores editoriales, eso nos garantiza que los contenidos sean originales y didácticos.

SEMINARIOS PRÁCTICOS: complementamos la formación con seminarios de temas transversales que perfeccionarán tu formación, impartidos por profesionales de cada sector y abiertos a todo nuestro alumnado..

BOLSA DE EMPLEO: al formar parte de la comunidad de ágorAstur entras dentro de nuestra bolsa de trabajo, garantizando que todas aquellas oportunidades que recibamos serás avisado/a para formar parte del proceso selectivo.

Tenemos convenios de colaboración con más de 100 empresas sectoriales y muchas de ellas con presencia nacional.

DESCUENTOS PARA ALUMNOS Y ALUMNAS: muchas empresas confían en nosotros y quieren ofrecer precios especiales para nuestros alumnos y alumnas.

DESCRIPCIÓN

Este curso te prepara para planificar entrenamientos deportivos, conocer la fisiología humana y elaborar dietas.

Con la realización de este curso podrás:

- Conocer la estructura y funcionamiento del cuerpo humano.
- Confeccionar planes de entrenamiento adecuados a las características de cada individuo.
- Gestionar adecuadamente el tratamiento de las lesiones deportivas
- Elaborar dietas

DIRIGIDO A

Titulados y No titulados que deseen encaminar su futuro profesional hacia el mundo deportivo.

Toda persona interesada en ampliar conocimientos del ámbito deportivo y sus entrenamientos.

PROGRAMA O CONTENIDO

1. Evolución histórica: diferentes usos del Deporte

- Conceptos Generales
- Logro y mantenimiento de la salud

2. Estructura y funcionamiento del cuerpo humano

- Huesos
- Músculos
- Articulaciones
- Tendones

3. Objetivos más comunes demandados a los entrenadores personales

- Funciones y competencias
- Pérdida de grasa
- Aumento del tono muscular
- Aumento de la fuerza y tamaño muscular

4. Nutrición deportiva

- Introducción, nutrición y salud
- Necesidad de nutrientes
- Deshidratación
- Las ayudas ergogénicas
- Elaboración de dietas

5. Metabolismo en fisiología del ejercicio

- El ejercicio Físico
- Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
- Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

6. El entrenamiento

- 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
- Conducta de higiene en el entrenamiento
- Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
- Entrenamiento muscular
- Entrenamiento de la fuerza
- El desentrenamiento

7. Masaje deportivo

- Acupuntura
- Quiromasaje
- Auto-masaje
- Tipos de masaje deportivo

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

9. Primeros auxilios

- Introducción a los primeros auxilios
- Ahogamiento
- Pérdida de conciencia
- Crisis cardíacas
- Crisis convulsiva
- Hemorragias
- Heridas
- Las fracturas y luxaciones

10. Contacto y tratamiento con el cliente

- Ética profesional
- Claves para el éxito

SALIDAS PROFESIONALES

Entrenador Personal

Instructor Gimnasios y Centros Deportivos

FORMACIÓN ASOCIADA Y COMPLEMENTARIA

Ciclo Indoor

Dirección y Gestión de Centros Deportivos

Dietética y Nutrición

FP de Actividades Físicas y Deportivas

DATOS DE INTERÉS

Seminarios complementarios:

- Nutrición
- Inglés
- Entrenador Personal, tanto teóricos, como prácticos.
- Manipulador de Alimentos
- Primeros Auxilios

Prácticas en empresas con las que colaboramos incluidas

DIPLOMA ACREDITATIVO

Al finalizar tus estudios satisfactoriamente, **ágorAstur Formación expedirá un diploma acreditativo** de tu formación.

ágorAstur[®]

formación



agorastur.es



facebook.com/Agorastur



**C/ Uria 32, Entlo.
Oviedo**



**C/ Marqués de Casa Valdés 83, Bajo.
Gijón**



**C/ Fernández Balsera 1, Entlo.
Avilés**



**C/ Belarmino Tomás 6, Bajo.
Langreo**



**Avda. Padre Isla 42, Entlo.
León**