



ágorAstur<sup>®</sup>  
formación



# Instructor de Ciclo Indoor

¡La mejor formación al mejor precio!

Más información en: [agorastur.es](http://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 diseñar sesiones de ciclo Indoor efectivas y todo lo que le rodea.

Con la realización de este curso podrás:

- Conocer las bases anatómicas y elementos del aparato locomotor.
- Determinar los factores que influyen en el correcto desarrollo de un entrenamiento.
- Diseñar sesiones de ciclo Indoor
- Prevenir lesiones deportivas

## DIRIGIDO A

Titulados y No titulados que deseen encaminar su futuro profesional hacia la impartición de sesiones de Ciclo Indoor.

## PROGRAMA O CONTENIDO

### 1. BASES ANATÓMICAS.

- Huesos.
- Generalidades.

### 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO.

- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.
- Articulación de la rodilla.
- Articulación coxo-femoral.
- Articulación espacio humeral.

### 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR.

- Teoría psicocinética.
- El movimiento.
- Las articulaciones.
- El esqueleto humano.
- Los músculos.
- Las acciones musculares más usuales.

### 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO.

- Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía.
- Historia.
- Investigación y manipulación.
- Biomoléculas principales.
- Catabolismo.
- Anabolismo.
- Xenobióticos y metabolismo reductor.
- Homeostasis: regulación y control.
- Termodinámica de los organismos vivos.

### 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. ( SPINNING )

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

### 6: LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR.

- ¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

### 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO.

- Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas
- Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

### 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO.

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

### 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

- Conceptos generales.
- Necesidad de nutrientes.
- Coste energético.
- La mujer y el deporte.
- Deshidratación y rendimiento físico.
- Bebidas para deportistas.
- La cocina y el deporte.

### 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-INDOOR.

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

### 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

- Introducción a los primeros auxilios.
- Paro cardio-respiratorio.
- Hemorragias.
- Heridas.
- Quemaduras.
- Cuerpos Extraños.
- Intoxicaciones

## SALIDAS PROFESIONALES

Instructor de Ciclo Indoor Personal.

Instructor de Ciclo Indoor en Centros Deportivos y Gimnasios.

## FORMACIÓN ASOCIADA Y COMPLEMENTARIA

Preparador Físico y Nutricionista Deportivo

Entrenador Personal

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

## DIPLOMA ACREDITATIVO

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

# ágorAstur<sup>®</sup>

## formación



**[agorastur.es](http://agorastur.es)**



**[facebook.com/Agorastur](https://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**