

Curso de Técnico Especialista en MUSCULACIÓN y FITNESS

Presencial del 11 de Octubre a 8 de Noviembre de 2014



Nusavia & C.E.F.I.T.A.D.

Tfno. 954074564 / 659 77 44 95

info@nusavia.com

www.nusavia.com



Formación Avalada:



Inscripción en registro :



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES
PERSONALES
Y FITNESS

PRESENTACIÓN

De todos es sabido los beneficios que nos aporta la Actividad Física al ser humano. En sus más variados usos que hacemos de ella, en la sociedad actual que vivimos, la practica habitual de Ejercicio Físico, el uso del Ocio o Tiempo Libre y el Deporte, es una necesidad demandada por la sociedad, para aportar un complemento a la calidad de vida y al bienestar de las personas.

Entre los muchos beneficios que aporta realizar Actividad Física Moderada, regularmente y con un planteamiento metodológico adecuado, mencionaremos para justificar la práctica habitual en nuestros Centros Deportivos o Gimnasios, los siguientes:

- Mejora la función cardiovascular.
- Reduce grasa corporal en las personas con sobrepeso y obesidad.
- Reduce los niveles sanguíneos de glucemia en los diabéticos.
- Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno no sólo en los músculos sino también por los órganos internos.
- Mayor capacidad para realizar esfuerzos y mejoría en las funciones digestivas renales, inmunológicas, endocrinas, el estado de ánimo, el sueño y de las funciones mentales.
- Reafirma los tejidos de la piel
- Reduce la mortalidad cardiovascular.
- Aumenta la reabsorción de calcio por los huesos, fortaleciéndolos y disminuyendo el riesgo de fracturas.

Sabiendo de una etapa del ser humano, que abandona la practica deportiva habitual, debido fundamentalmente a las exigencias, a la falta de atractivo deportivo y a los estilos de vida sedentarios que los definen, planteamos esta actividad como complemento a la practica deportiva habitual, con la propuesta de la Musculación y el Fitness como alternativa al Sedentarismo y complemento saludable.

La Musculación consiste en el entrenamiento planificado y sistemático para un desarrollo o mantenimiento de los grupos muscular. Se trata de conservar en el músculo sus cualidades de Fuerza, de Contractilidad y de Elasticidad, evitando una degeneración precoz por falta de actividad física. El músculo posee la particularidad de poder permanecer potencialmente "joven", siempre y cuando sea estimulado regularmente. La "vejez muscular" es debida ante todo a la falta de actividad física y a los hábitos sedentarios poco saludables, debido a la vida actual que desarrollamos. Las personas están motivadas en ir al Gimnasio, por;

- Prevención y de Salud.
- Bienestar Corporal y de Estética.
- Mejora de la Fuerza y Desarrollo de las Capacidades Físicas.
- Fomento de la Relación Social

La musculación debe ser considerada como un Método más para entrenar, no siendo, ni mucho menos, el único como parece haberse difundido.

Podemos hablar de una Musculación aplicada al entrenamiento deportivo que llamaríamos musculación deportiva, la cual busca un aumento de la masa muscular que sea útil (hipertrofia sarcomérica, o lo que es lo mismo, un crecimiento de los componentes contráctiles del músculo), es decir, que se acompañe con un incremento de la fuerza, que es lo que nos interesa en un contexto de entrenamiento deportivo. Por otro lado, existiría lo que denominaremos musculación estética, cuyo objetivo es el desarrollo muscular a nivel hipertrófico, de definición muscular, simetría corporal y la máxima reducción posible de grasa corporal.

El Fitness, podemos contemplarlo, como el conjunto de herramientas y posibilidades, que tenemos para desarrollar nuestras actividades, contemplando los principios de Bienestar & Salud (Física, Psíquica, Emocional y Funcional). Las actividades variadas y atractivas que nos presentan el conjunto de Maquinas y Accesorios, en nuestros centros o Gimnasios Deportivos, hacen que los Profesionales, amplíemos nuestros recursos, con posibilidades reales de atender con el conocimiento a nuestros ciudadanos



TÉCNICO ESPECIALISTA en MUSCULACIÓN y FITNESS



ORGANIZA: Instituto Superior de Capacitación Profesional y Formación Permanente de la "Asociación Profesional de Técnicos Superiores y Especialistas de la Actividad Física y el Deporte de Andalucía"

REQUISITOS: Técnico Superior en Actividad Física y Animación Deportiva o Diplomado / Grado Universitario en Magisterio Especialidad en Educación Física o Licenciado / Grado en Ciencias de la Actividad Física y Deportiva.

FECHAS: 11, 18 y 25 de Octubre de 2014 y 8 de Noviembre (Presencial Obligatoria)

Envío ON-LINE 4/10/14 a 29/11/14

Presencial Sábados de 9,30 a 14,30 h. y 16 a 21,30 h.

Prácticas dirigidas y tuteladas por Profesor Titular, Licenciado en Ciencias del Deporte, Diplomado en Magisterio Educación Física y Entrenador Superior en Culturismo, Musculación y Fitness (a elegir por el alumn@) de Lunes a Viernes del 13/10 a 13/12 de 2014.

LUGAR:

Family Fitness C/ Alonso Carrillo 24 41007 Sevilla (Detrás de la Cruz del Campo).

www.familyfitness.es

DOCUMENTACIÓN a Entregar:

Fotocopia Titulación Académica Oficial o Justificante

1 Foto tamaño carnet

Fotocopia DNI

INSCRIPCIONES & INFORMACIÓN:

Tel.: 659774495 / 954074564

+ INFO; www.nusavia.com

PRECIO: 245 Euros

Forma de pago: 2 pagos del 50 % (122,5€)

Concepto: Curso Técnico Especialista Musculación y Fitness

Ingresar a CEFITAD & Grupo Deportivo Nusavia;

Banco Popular **IBAN ES03 0075 3251 73 0600113011**



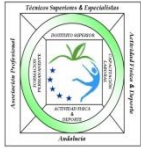
Formación Avalada:

Inscripción en registro :



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES
PERSONALES
Y FITNESS

Instituto Superior de Capacitación Profesional y Formación Permanente



Asociación Profesional de Técnicos Superiores y Especialistas de la Actividad Física y el Deporte de Andalucía TÉCNICO ESPECIALISTA EN MUSCULACIÓN y FITNESS

TITULACIÓN Y ACREDITACIÓN:

Diploma de Técnico Especialista en MUSCULACIÓN y FITNES con acreditación de 60 horas lectivas.

METODOLOGÍA:

Presencial, Virtual, Tutorías de Practicas y Apoyo, Practicas (en gimnasios concertados o de libre elección. Supervisadas por Director del Centro elegido y Tutorizadas por Entrenador Superior)

OBJETIVOS:

- Capacitar al alumno, de las Destrezas y Habilidades, para desarrollar las labores profesionales de Técnico Especialista en Culturismo, Musculación y Fitness en Gimnasios Deportivos
- Dotar al alumno de Conocimientos & Experiencias, Teóricas y Practicas, para la elaboración de Programas de Desarrollo Muscular
- Compartir Conocimientos y Experiencias profesionales en el ámbito de la Educación Física, el Deporte y la Salud

LUGAR: Family Fitness C/ Alonso Carrillo 24 41007 Sevilla (Detrás de la Cruz del Campo).

www.familyfitness.es

PROFESORADO

➤ **Sergio Ballesteros Borondo**

Entrenador Superior de Culturismo, Musculación y Fitness

Entrenador Superior de Natación

Entrenador Superior de Triatlón

Maestro Especialista en Educación Física

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

➤ **Marta María Alcalá Caballero**

Diplomada Universitaria en Fisioterapia

Entrenadora Superior de Musculación y Fitness

Instructora de Pilates & Aquapilates

* Responsable de Programas de Rehabilitación Funcional

➤ **Antonio Jesús Sánchez Oliver**

Doctor en Nutrición y Alimentación humana

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Diplomado en Nutrición y Dietética Humana

Diplomado en Magisterio, especialidad Educación Física

Diploma de Estudios Avanzados. Programa Doctorado: Nutrición Humana



DIRECCIÓN ACADÉMICA

Rafael Lucas Gómez Rueda

Entrenador Superior de Culturismo, Musculación y Fitness

Entrenador Superior en Natación, en Waterpolo, en Salvamento Acuático y en Triatlón.

Técnico Superior en la Actividad Física y el Deporte

Máster Universitario en Dirección de Entidades e Instalaciones Deportivas

COORDINACIÓN TÉCNICA DEPORTIVA

José Ángel Pérez Vázquez

Director Técnico de Family Fitness



Mes	Día	Hora	Asignatura / Contenidos	Modalidad
OCTUBRE	Sab-4		Envío Lecturas Previas Recomendadas Programa Informático de Fundamentos de Anatomía y Fisiología Humana. Programa Informático de Nutrición	E-mails PDF On Line Multimedia
	Sab-11	9,15 a 9,30 h.	Recogida de Material y Presentación	Presencial
		9,30 h a 11,15	Principios básicos del entrenamiento en sala de fitness-musculacion	Presencial
		11,15 a 12 h	Descanso / Desayuno	
		12 h a 14.30	Elementos de una sala de fitness-musculacion	Presencial
		14.30 a 16 h.	Descanso / Almuerzo	
		16 a 17.45 h.	Diferencias máquinas-peso libre-poleas	Presencial
		17.45 a 18.15 h.	Descanso / Merienda	
		18.15 a 21,30 h.	Repaso anatómico y técnica de ejercicios en sala de fitness musculación	Presencial
	S-18	9,30 h a 11,15	Nutrición aplicada a la consecución de objetivos y preservar la salud del deportista	Presencial
		11,15 a 12 h	Descanso / Desayuno	
		12 h a 15 h.	Ayudas Ergogénicas y Alimentación para el Rendimiento Deportivo.	Presencial
		14.30 a 16 h.	Descanso / Almuerzo	
		16 h. a 21,30 h.	Lesiones y Accidentes. Atención Prehospitalaria , Primeros Auxilios y Atención de Urgencia en Salas Fitness	Presencial
	S-25	9,30 h a 11,15	Programación del entrenamiento de fuerza en sala de fitness-musculacion	Presencial
		11,15 a 12 h	Descanso / Desayuno	
		12 h a 14.30	Fuerza específica, transferencia a diferentes deportes, cadenas cinéticas	Presencial
		14.30 a 16 h.	Descanso / Almuerzo	
		16 a 17.45 h.	El entrenamiento cardiovascular: Principios y su programación en sala de fitness-musculacion	
		17.45 a 18.15 h.	Descanso / Merienda	
		18.15 a 21,30 h	El entrenamiento cardiovascular: Principios y su programación en sala de fitness-musculacion	Presencial
NOVIEMBRE	S-8		PRACTICAS DIRIGIDAS	Presencial o Tuteladas

El alumno deberá acudir al curso con Ropa Deportiva cómoda, para intercalar Teoría y Práctica, en el mismo recinto. Podrá acceder al uso y disfrute de la instalación sede del Curso de Formación de Lunes a Viernes a libre elección, sin coste adicional, con asesoramiento personal.

Concretará día y hora, para las prácticas con el Profesor Titular, para realizar practicas personalizadas y tuteladas en el Centro de Formación, hasta una semana después de haber finalizado la fase presencial.