

# Personal Trainer

## ENTRENADOR PERSONAL

- **PRESENTACION**

El curso de entrenador personal nace de la necesidad impuesta por la creciente demanda de una atención más personalizada y especializada de un gran sector de la población que quiere obtener de su esfuerzo físico y de su tiempo el mayor rendimiento posible, bien por un objetivo profesional, laboral, estético o de mejora de la salud y la calidad de vida en general.

- **OBJETIVOS**

Como objetivo principal se trata de dotar a los Técnicos y Entrenadores en Fitness, Musculación y Culturismo y todos los profesionales del deporte relacionados con las preparaciones deportivas de las herramientas necesarias para que depuren y aumenten la calidad de los servicios prestados a sus clientes ofertando una atención totalmente personalizada y específica que nada tiene que ver con el asesoramiento tradicional y genérico que se realiza dentro de las instalaciones deportivas ya sean públicas o privadas.

- **DESTINATARIOS**

Este curso está dirigido principalmente a Técnicos y Entrenadores en Fitness, Musculación y Culturismo, estudiantes de INEF, Magisterio de Educación Física, preparadores y entrenadores deportivos, y cualquier profesional del sector que cuente con unos conocimientos al menos básicos en el desarrollo de ejercicios y rutinas en la sala de musculación y con trabajo cardiovascular.

## TEMARIO

### **MANUAL DEL ENTRENADOR PERSONAL (Del Fitness al Wellness)**

**Reseña:** *Aerobic, step, TBC, GAP, cardiobox, musculación, spinning, todas son actividades que se engloban dentro de lo que podría ser cualquier programa de un centro de Fitness y Wellness pero... ¿tienen los técnicos actuales los conocimientos suficientes para un desarrollo seguro, adecuado y eficaz de dichos programas? Esta obra presenta todos los conocimientos que los técnicos, instructores y practicantes en general necesitan sobre las actividades relacionadas con el fitness, el wellness y, por ende, con el entrenamiento personalizado.*

El libro también presenta protocolos de valoración y prescripción del entrenamiento en fitness y entrenamiento personal, tanto a nivel cardiovascular, como muscular y composición corporal. El lector encontrará que por su carácter eminentemente práctico y actual es una obra de referencia y consulta esencial para el técnico y profesional.

En los 10 capítulos en que se divide la obra se desarrollan los siguientes contenidos:

1. Fitness, entrenamiento personalizado y salud.
2. Programa de fitness global y entrenamiento personalizado: planificación y programación del entrenamiento.
3. Aspectos psicosociales del fitness: organización de las sesiones, técnicas de comunicación para el profesional del fitness, la música en el fitness.
4. Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico: en salas de musculación, en clases colectivas, el ciclo-indoor.
5. Fitness muscular: bases par la observación, control y corrección de ejercicios de musculación, planificación y programación del entrenamiento.
6. Fitness, composición corporal y suplementación: bases nutricionales y de entrenamiento.
7. Fitness anatómico: programas de flexibilidad y estiramientos para la salud.
8. La electroestimulación aplicada al fitness.
9. Fitness femenino: mitos, errores y propuestas para el entrenamiento con mujeres.
10. Adaptaciones en la prescripción de ejercicio físico a personas con patologías.

## INDICE DETALLADO

1. **FITNESS, ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO Y SALUD. CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTENIDOS, 13**
  - 1.1. **Fitness, Wellness: La actividad física del siglo XXI**
    - 1.1.1. De los gimnasios a los centros de fitness y salud
    - 1.1.2. Fitness: El concepto
    - 1.1.3. Fitness: ¿De dónde venimos y hacia dónde vamos?
    - 1.1.4. Fitness-Wellness: Actividad física para la salud
  - 1.2. **Conceptualización del entrenamiento personalizado**
    - 1.2.1. Origen del entrenamiento personalizado
    - 1.2.2. Diferencia entre servicio personalizado y entrenamiento personalizado
    - 1.2.3. Entrenamiento personalizado frente a entrenamiento con el cliente
    - 1.2.4. Áreas de desarrollo del entrenador personal moderno
    - 1.2.5. Perfil de los clientes
    - 1.2.6. Demandas del cliente
    - 1.2.7. Bases del servicio
    - 1.2.8. Funciones básicas del entrenador personal
2. **PROGRAMA DE FITNESS GLOBAL Y ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO: PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO, 39**
  - 2.1. **Programa de fitness global: contextualización y planteamiento**
    - 2.1.1. Preferenciación frente a segmentación del programa
    - 2.1.2. Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico
    - 2.1.3. Fitness muscular
    - 2.1.4. Fitness anatómico
    - 2.1.5. Aspectos psicosociales
    - 2.1.6. Umbral mínimo de adaptación para el disfrute
  - 2.2. **Papel del técnico en fitness y/o entrenador personal en la fase de valoración de la condición física y salud. Fase de valoración preactiva**
    - 2.2.1. Valoración de la condición física y la salud previa al entrenamiento
    - 2.2.2. Contraindicaciones para la práctica de la actividad física según el estado de salud
    - 2.2.3. Grupos de trabajo en fitness según el estado de salud
    - 2.2.4. Establecimiento de objetivos
  - 2.3. **Modelos de valoración y prescripción**
    - 2.3.1. Modelos de cuestionarios y fichas de control
    - 2.3.2. Interpretación de un análisis de sangre
  - 2.4. **Valoración del nivel de fitness cardiorrespiratorio y metabólico y composición corporal**
    - 2.4.1. Frecuencia cardíaca en reposo

- 2.4.2. Frecuencia cardíaca máxima (FC máx.)
- 2.4.3. Franja óptima de trabajo o zona “ok” de valores de frecuencia cardíaca
- 2.4.4. Pruebas de valoración de la resistencia aeróbica
- 2.4.5. Composición corporal: porcentaje de grasa corporal
- 2.5. Valoración del nivel de fitness muscular y anatómico
  - 2.5.1. Valoración de la estática y del raquis
  - 2.5.2. Valoración de la flexibilidad-ADM
- 2.6. Aplicación de programas básicos de acondicionamiento en fitness: “La orientación del entrenamiento”
- 2.7. Bases generales para el diseño de programas de entrenamiento en fitness
  - 2.7.1. Diseño de programas de entrenamiento .
  - 2.7.2. Clasificación de las sesiones
  - 2.7.3. Estructura de la sesión de entrenamiento
  - 2.7.4. La carga de entrenamiento en fitness

### 3. ASPECTOS PSICOSOCIALES DEL FITNESS:

#### EL COMPONENTE “OLVIDADO” EN EL FITNESS ACTUAL, 141

- 3.1. Fitness psicosocial: organización de las sesiones
- 3.2. Técnicas de comunicación para el profesional del fitness
  - 3.2.1. Habilidades sociales
  - 3.2.2. La comunicación y el técnico en fitness
  - 3.2.3. Presentación del profesional y contexto comunicativo
  - 3.2.4. Organización y didáctica aplicada
  - 3.2.5. Proceso de comunicación instructor-cliente
  - 3.2.6. Mecanismos activadores para el éxito del profesional del fitness
- 3.3. La música en el fitness

### 4. FITNESS CARDIOVASCULAR, RESPIRATORIO Y METABÓLICO, 161

- 4.1. Fitness cardiovascular en las salas de musculación
  - 4.1.1. Contextualización del trabajo cardiovascular (fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico)
  - 4.1.2. Fitness metabólico: componentes bioenergéticos del ejercicio cardiovascular
  - 4.1.3. Análisis de la situación actual del entrenamiento cardiovascular en salas de fitness
  - 4.1.4. Medios de entrenamiento cardiovascular en salas de fitness
  - 4.1.5. Componentes de la carga de entrenamiento cardiovascular
  - 4.1.6. Métodos de entrenamiento cardiovascular
- 4.2. Programas de fitness cardiovascular en clases colectivas
  - 4.2.1. Tendencias a la segmentación
  - 4.2.2. Aeróbic y manifestaciones
- 4.3. Cicloindoor para la salud

- 4.3.1. Problemas en la articulación de la rodilla
- 4.3.2. Lumbalgias y problemas lumbares
- 4.3.3. Problemas cervicales y dorsales
- 4.3.4. Problemas en las extremidades: manos
- 4.3.5. Tendinitis
- 4.3.6. Problemas en la zona genital

## 5. FITNESS MUSCULAR, 215

- 5.1. Fitness muscular: razones para no realizar sólo ejercicio cardiovascular en fitness
- 5.2. Mitos, creencias y realidades en el entrenamiento de la fuerza y la musculación en fitness
- 5.3. Bases para la observación, el control y la corrección de ejercicios de musculación
  - 5.3.1. Control global del raquis
  - 5.3.2. Control del equilibrio del cinturón pélvico
  - 5.3.3. Control del equilibrio del cinturón escapulohumeral
  - 5.3.4. Estabilidad y simetría
  - 5.3.5. Acciones articulares desaconsejadas
  - 5.3.6. Amplitud de movimiento
  - 5.3.7. Ventilación y ejecución ejercicios
- 5.4. Salud y ejercicios desaconsejados en el entrenamiento en la sala de musculación
  - 5.4.1. Papel del técnico en fitness en la detección y el análisis de ejercicios desaconsejados
  - 5.4.2. Ejercicio frente a acción articular desaconsejada . .
  - 5.4.3. Criterios para considerar un ejercicio como desaconsejado
  - 5.4.4. Zonas articulares con riesgo potencial lesivo
- 5.5. Planificación y programación de entrenamiento del fitness muscular
  - 5.5.1. Definición de la carga de entrenamiento en el fitness muscular
    - 5.5.1.1. Frecuencia de entrenamiento en el fitness muscular
    - 5.5.1.2. Volumen
    - 5.5.1.3. Intensidad
    - 5.5.1.4. Densidad
    - 5.5.1.5. Progresión
    - 5.5.1.6. Tipo de ejecución
  - 5.5.2. Planificación y periodización: objetivos y fases del entrenamiento
  - 5.5.3. Programación y organización de las sesiones de musculación

## 5.5.4. Organización y jerarquización metodológica en el desarrollo de los ejercicios

### 5.5.5. Principales ejercicios por grupos musculares

## 5.6. Métodos básicos de entrenamiento en la sala de musculación

## 5.7. Programación de fitness muscular en clases grupales/colectivas

### 5.7.1. Tono-pump .

### 5.7.2. GAP

### 5.7.3. Circuitos

### 5.7.4. Pilates

## 5.8. Entrenamiento de la musculatura lumboabdominal: Una perspectiva integradora y global

### 5.8.1. Razones para el entrenamiento de la musculatura abdominal

### 5.8.2. Recuerdo anatomofuncional de la musculatura abdominal

### 5.8.3. Cinética abdominal

### 5.8.4. Ejercicios abdominales y diferencias entre la zona inferior y superior del abdomen

### 5.8.5. Otra perspectiva anatomofuncional de los abdominales: El concepto de “unidad”

### 5.8.6. Análisis de los ejercicios abdominales

### 5.8.7. Ejercicios abdominales tradicionales y falsas esperanzas

### 5.8.8. Progresión lógica de ejercicios

### 5.8.9. Propuesta integral para el entrenamiento de la musculatura abdominal

### 5.8.10. La musculatura lumbar

## 5.9. Entrenamiento funcional: Revisión y replanteamientos

### 5.9.1. Ejercicios con “transferencia” a las actividades de la vida cotidiana (AVC)

### 5.9.2. Aislamiento muscular frente a entrenamiento por cadenas musculares

### 5.9.3. Estabilización: Propuesta de jerarquización en el nivel de estabilización de los ejercicios

### 5.9.4. CORE: Entrenamiento de la zona media .

### 5.9.5. Posibles conclusiones respecto al “entrenamiento funcional” y la “estabilización de la zona media (CORE)”

## 6. FITNESS, COMPOSICIÓN CORPORAL Y SUPLEMENTACIÓN: BASES NUTRICIONALES Y DE ENTRENAMIENTO, 377

### 6.1. Fitness y composición corporal: El camino hacia ¿el peso ideal?

#### 6.1.1. Peso ideal: Conceptualización

#### 6.1.2. Posibles razones del fracaso en los programas de reducción de peso/variación de la composición corporal

## 6.1.3. Bases para una correcta nutrición

- 6.2. Suplementación y ayudas ergogénicas
  - 6.2.1. Batidos de proteínas e hidratos de carbono
  - 6.2.2. Suplementos según objetivos
    - 6.2.2.1. Lipotrópicos
    - 6.2.2.2. Fuerza e hipertrofia muscular
    - 6.2.2.3. Antienvjecimiento y bienestar
  - 6.2.3. Guía rápida de suplementación
  - 6.2.4. Cuadro resumen de suplementación dirigida al rendimiento en diferentes modalidades deportivas
- 6.3. Preguntas sobre nutrición y suplementación de los clientes

## 7. FITNESS ANATÓMICO: PROGRAMAS DE FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS PARA LA SALUD, 443

- 7.1. El entrenamiento del fitness anatómico: Flexibilidad/ADM (amplitud de movimiento)
  - 7.1.1. Estructuras anatomofuncionales: Descripción
  - 7.1.2. Flexibilidad y amplitud de movimiento (AMD): Definición y conceptualización
  - 7.1.3. Estructura metodológica en el entrenamiento de flexibilidad o ADM
  - 7.1.4. Entrenamiento de la flexibilidad y la fuerza
  - 7.1.5. Metodología para el entrenamiento del fitness anatómico
  - 7.1.6. Principios en el desarrollo de programas de fitness anatómico

## 8. LA ELECTROESTIMULACIÓN APLICADA AL FITNESS, 487

- 8.1. Una innovación tecnológica
- 8.2. Eficacia contrastada de la electroestimulación
- 8.3. Acción de la electroestimulación
- 8.4. Efectos de las distintas frecuencias
- 8.5. Potenciación y TENS: Otros programas
- 8.6.** Electroestimulación y eficacia
- 8.7.** Electroestimulación: Un complemento y un trabajo activo
- 8.8.** Aplicaciones de la electroestimulación
  - 8.8.1.** Abdominales con electroestimulación: Una solución
  - 8.8.2.** Disminución de grasa localizada
  - 8.8.3.** Tono, fuerza o masa muscular
  - 8.8.4.** Deportes de resistencia
  - 8.8.5.** Electroestimulación como masaje
  - 8.8.6.** Facilitador de propiocepción
  - 8.8.7.** Colocación de los electrodos
  - 8.8.8.** Aplicación práctica de la electroestimulación en el fitness



## 9. FITNESS FEMENINO: MITOS, ERRORES Y PROPUESTAS

### PARA EL ENTRENAMIENTO CON MUJERES, 513

- 9.1. La mujer practica actividad física. ¿Dónde? ¿Cómo?
  - 9.1.1. Entrenamiento y diferencias entre sexos: ¿Existen?
- 9.2. Mitología en torno a la mujer y la práctica de actividad física
- 9.3. Entrenamiento femenino: Consideraciones terminológicas y conceptuales respecto a las características de sexo
- 9.4. Primera gran diferencia: Aspectos psicosociales de la práctica de actividad física en la mujer
- 9.5. Diferencias entre ambos sexos
  - 9.5.1. Diferencias anatómicas
  - 9.5.2. Diferencias respecto al fitness muscular
  - 9.5.3. Metabolismo, composición corporal y pérdida de peso en la mujer
  - 9.5.4. Diferencias cardiovasculares
- 9.6. Aplicaciones prácticas al entrenamiento femenino en fitness

## 10. ADAPTACIONES EN LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO A PERSONAS CON PATOLOGÍAS, 525

- 10.1. El técnico en fitness y las adaptaciones para la prescripción de ejercicio físico a personas con patologías
  - 10.1.1. El ejercicio físico aplicado a diferentes patologías
    - 10.1.1.1. Diabetes y ejercicio físico
    - 10.1.1.2. Disfunción tiroidea y ejercicio físico
    - 10.1.1.3. Enfermedades respiratorias y ejercicio físico
    - 10.1.1.4. Enfermedades cardiovasculares y ejercicio físico
    - 10.1.1.5. Hipertensión arterial y ejercicio físico
    - 10.1.1.6. Arterioesclerosis y ejercicio físico
    - 10.1.1.7. Osteoporosis y ejercicio
  - 10.1.2. El ejercicio físico aplicado a diferentes patologías
    - 10.1.2.1. Dolor de espalda
    - 10.1.2.2. Causas del dolor de espalda
    - 10.1.2.3. Cuidados ante el dolor de espalda
    - 10.1.2.4. Prevención del dolor de espalda
    - 10.1.2.5. Entrenar la postura
    - 10.1.2.6. Práctica de estiramientos axiales globales
    - 10.1.2.7. Desalineaciones del raquis

## DURACION TOTAL Y CALENDARIO

Total de horas:

- 50 Horas teórico-prácticas\*

\* El número de horas es aproximado en función del número total de alumnos que realicen el curso.

Fecha de comienzo:

- Por determinar.

Calendario:

- Los cursos podrán ser impartidos en distintos horarios según las posibilidades de los alumnos que lo realicen, contando con dos opciones:

## INSTALACIONES

Gimnasio ARCADIA FITNESS C/ Cantabria, nº 2, Bajo 23009 Jaén.

Gimnasio ARCADIA FITNESS Avd. Barcelona, nº 43, Bajo 23006 Jaén.

Teléfonos de contacto:

- 953 223 939
- 953 228 011
- 625 268 137

## MATERIALES DEL CURSO Y TITULACION



Manual del Entrenador Personal, del Fitness al Wellness + Diploma y Certificado  
ARCADIA FITNESS FORMACION.