



# TECNICO EN FITNESS Y MUSCULACION

## TEMARIO

### MANUAL PARA EL TECNICO DE SALA DE FITNESS

Con este manual el técnico de la sala de fitness tendrá la información necesaria para realizar la valoración física y la prescripción del ejercicio de las personas que asistan a su sala.

La autora desarrolla a lo largo de la obra los conceptos clave relacionados con la salud, la actividad física y el bienestar. A continuación, introduce las bases de la fisiología del ejercicio y los fundamentos del entrenamiento y, presenta un protocolo para la valoración del estilo de vida y la condición física que permitirá una posterior prescripción del ejercicio. Asimismo, trata las pautas de seguridad en la práctica del ejercicio y la prevención de las lesiones.

## INDICE

### Prólogo

1. Características del técnico de fitness
  - 1.1. Práctica y ética del técnico de fitness
  - 1.2. Cualidades del técnico de fitness
2. La salud, la actividad física y el bienestar (wellness)
  - 2.1. Componentes de la salud
    - 2.1.1. Salud física
    - 2.1.2. Salud mental
    - 2.1.3. Salud social
    - 2.1.4. Salud espiritual
    - 2.1.5. Salud emocional
    - 2.1.6. Salud nutricional
  - 2.2. Prevención
    - 2.2.1. Prevención primaria
    - 2.2.2. Prevención secundaria
    - 2.2.3. Prevención terciaria
  - 2.3. Definiciones básicas
    - 2.3.1. Actividad física (AF)
    - 2.3.2. Bienestar (wellness)
    - 2.3.3. Ejercicio
    - 2.3.4. Prescripción de ejercicio
    - 2.3.5. Ejercicio físico de baja intensidad

2.3.6. Ejercicio físico moderado

2.3.7. Aptitud física

2.3.8. Deporte

2.4. Actividad física y salud

2.4.1. Fitness, estar en forma o salud positiva

2.4.2. Salud/enfermedad

2.4.3. Enfermedades de la civilización

2.4.4. Enfermedades cardiovasculares

2.4.5. Actividad física frente a sedentarismo

2.4.6. Promoción de la salud y la actividad física

2.4.7. Efectos de la actividad física

3. Fisiología del ejercicio

3.1. Niveles de organización del cuerpo

3.2. Características del organismo humano

3.3. Procesos vitales básicos

3.4. Adaptación del organismo al ejercicio

3.5. Procesos de adaptación

3.6. Fenómenos determinantes de la adaptación

3.6.1. Fases del ejercicio

3.6.2. Principios de adaptación

4. Valoración del estilo de vida y condición física

4.1. Análisis de los principales factores de riesgo

4.2. Estratificación del riesgo

4.3. Estimación de la salud previa a la valoración física

4.3.1. Cuestionario de salud C-AEF

4.4. Valoración física básica

4.4.1. Tests y pruebas físicas básicas

4.5. Consulta con el médico (gp referral)

4.6. Consentimiento con conocimiento de causa para una prueba de esfuerzo

4.7. Análisis de las necesidades del participante

4.8. Apartados del tipo de entrenamiento

4.9. Relación entre los objetivos y la descripción del tipo de entrenamiento

5. Bases para la prescripción del ejercicio

5.1. Metodología del consejo

5.2. Partes del ejercicio

5.3. Características del ejercicio

5.4. Tipo de ejercicio

6. Seguridad en la práctica del ejercicio y prevención de lesiones

6.1. Factores que afectan la lesión

6.2. Lesiones más comunes

6.2.1. Torceduras o esguinces de tobillo

6.2.2. Síndrome compartimental por ejercicio

6.2.3. Dolor femorrotuliano o dolor femoral de la rótula

- 6.2.4. Fracturas por impacto
- 6.2.5. Tendinitis del hombro
- 6.2.6. Tendinitis del manguito de los rotadores
- 6.2.7. Epicondilitis lateral
- 6.2.8. Epicondilitis medial
- 6.2.9. Esguince lumbar o problemas de flexión lumbar
- 6.2.10. Problema de extensión lumbar
- 6.2.11. Síndrome del piriforme
- 6.3. Prevención de lesiones
- 6.4. Identificar ejercicios ineficaces y potencialmente peligrosos
- 6.5. Consideraciones para la selección de ejercicios
  - 6.5.1. La columna
  - 6.5.2. El hombro
  - 6.5.3. La rodilla
  - 6.5.4. Tobillo y pie
- 6.6. Tratar accidentes y lesiones
- 6.7. Contenido del botiquín de primeros auxilios
  
- 7. Fundamentos del entrenamiento
  - 7.1. Capacidad de entrenamiento
  - 7.2. Componentes funcionales que utiliza el entrenamiento de fitness
  - 7.3. Componentes de la carga
  - 7.4. Principios del entrenamiento
  
- 8. Tipos y métodos de entrenamiento
  - 8.1. Acondicionamiento cardiovascular
    - 8.1.1. Efectos del entrenamiento cardiorrespiratorio
    - 8.1.2. Fases de una sesión de ejercicio cardiovascular
    - 8.1.3. Monitorización de la intensidad
    - 8.1.4. Clasificación de las intensidades de ejercicio
    - 8.1.5. Umbral láctico e intensidad
    - 8.1.6. Tipos de ejercicio cardiovascular a intervalos
    - 8.1.7. Principios del entrenamiento
  - 8.2. Entrenamiento de resistencia muscular
    - 8.2.1. Efectos del entrenamiento de resistencia muscular
    - 8.2.2. Guías de referencia para la programación
    - 8.2.3. Consideraciones para el equipamiento
    - 8.2.4. Diferentes consideraciones generales
    - 8.2.5. Sistema de entrenamiento
    - 8.2.6. Técnicas de sobrecarga
    - 8.2.7. Elaboración del programa
    - 8.2.8. Utilización de diferentes materiales
    - 8.2.9. Seguridad, observación y técnicas adecuadas de levantamiento
    - 8.2.10. Terminología empleada en el entrenamiento de resistencia
    - 8.2.11. Principios del entrenamiento

- 8.2.12. Acondicionamiento muscular creativo
- 8.2.13. Mantenimiento del equipamiento de fuerza

- 8.2.14. Ejercicios y su ejecución
- 8.3. Introducción a la flexibilidad
  - 8.3.1. Beneficios del trabajo de flexibilidad
  - 8.3.2. Principios del entrenamiento aplicados a la flexibilidad
  - 8.3.3. Reflejos del estiramiento
  - 8.3.4. Métodos de desarrollo de la flexibilidad
  - 8.3.5. Tipos de estiramiento
  - 8.3.6. Bases científicas relacionadas con la flexibilidad
  - 8.3.7. Referencias generales de flexibilidad
  - 8.3.8. Factores que influyen en la pérdida de flexibilidad
  - 8.3.9. Beneficios de la relajación
  - 8.3.10. Conclusión
  - 8.3.11. Ejercicios y su ejecución
- 8.4. Programas de entrenamientos (ejemplos)
  - 8.4.1. Programa quema de grasa
  - 8.4.2. Programa de tonificación general y quema de grasa
  - 8.4.3. Programa de tonificación y fuerza general
- 8.5. Beneficios del entrenamiento físico

## 9. Nutrición y alimentación. Conceptos básicos

- 9.1. Los nutrientes
- 9.2. Conceptos básicos de la alimentación
- 9.3. Los tiempos de la alimentación
- 9.4. Funciones de los nutrientes
- 9.5. Guía general de hábitos saludables
- 9.6. Normas para la evaluación de una dieta básica
- 9.7. Análisis nutricional

## 10. Metabolismo, prescripción del ejercicio y pérdida de grasa

- 10.1. Concepto de energía
- 10.2. Ciclo energético biológico
- 10.3. Metabolismo
- 10.4. Efectos del ejercicio sobre el metabolismo
- 10.5. Mecanismos metabólicos para que la actividad física actúe sobre el equilibrio energético
- 10.6. Necesidades de energía
- 10.7. Pérdida de grasa

## 11. Grupos especiales de población y precauciones de seguridad

- Poblaciones con factores de riesgo para la salud

## GUIA DE LOS MOVIMIENTOS DE MUSCULACION. DESCRIPCION ANATOMICA

La musculación, o el arte de desarrollar los músculos, ha adquirido en nuestros días un lugar de excepción en los sistemas de entrenamiento deportivo. Sea cual sea su especialidad, el deportista consagra una parte más o menos importante de su tiempo de

trabajo a la musculación. Por otra parte, los modelos corporales del hombre y la mujer suelen estar representados por individuos que ostentan una fuerte musculación. Así pues, podemos decir que la admiración por la musculación se halla ampliamente extendida entre la población.

No obstante, desarrollar las cualidades y el volumen de los músculos exige unos conocimientos anatómicos fisiológicos que el autor, Frédéric Delavier, plasma en este libro.

La obra describe, de forma clara y precisa, la mayoría de los movimientos de musculación. Cada ejercicio está representado por un dibujo de gran calidad, que permite visualizar claramente los grupos musculares implicados. Cada ilustración se acompaña de un texto con todas las indicaciones prácticas necesarias para permitir, tanto al principiante como al atleta experimentado, diseñar sus propias sesiones de entrenamiento.

Su original descripción anatómica y morfológica, así como el rigor científico de sus dibujos, hacen de este libro una útil herramienta de trabajo tanto para los estudiantes como para los profesores, médicos y cinesiterapeutas que la utilizarán como obra de referencia.

### CONTENIDOS

#### -PREFACIO

La musculación, o el arte de desarrollar los músculos, ha adquirido en nuestros días un lugar de excepción en los sistemas de entrenamiento deportivo. Sea cual sea su especialidad, el deportista consagra una parte más o menos importante de su tiempo de trabajo a la musculación. Por otra parte, los modelos corporales del hombre y la mujer suelen estar representados por individuos que ostentan una fuerte musculatura. Así pues, podemos decir que la admiración por la musculación se halla ampliamente extendida entre la población.

No obstante, desarrollar las cualidades y el volumen de los músculos exige unos conocimientos anatómicos y fisiológicos. Frédéric Delavier posee estos conocimientos. Practica el power-lifting y ha estudiado con precisión la anatomía humana. Gracias a sus competencias teóricas y prácticas y gracias también a su talento como dibujante, Delavier nos ofrece en este libro una obra excelente que será de gran utilidad para los que practican este deporte e indispensable a los entrenadores deportivos y los profesores de educación física.



### DURACION TOTAL Y CALENDARIO

Total de horas:

- 100 Horas teórico-prácticas (aproximadamente)

Calendario:

- Por determinar (Consultar horario en la recepción del gimnasio)

### INSTALACIONES

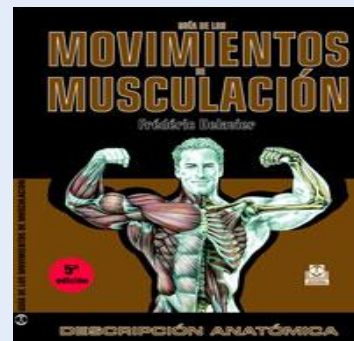
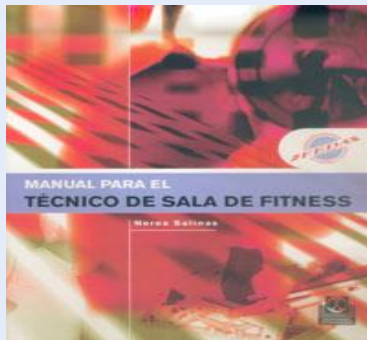
Gimnasio ARCADIA FITNESS C/ Cantabria, nº 2, Bajo 23009 Jaén.

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 Para el Técnico de Sala de Fitness + Guía de los Movimientos de Musculación  
+ Diploma y Certificado ARCADIA FITNESS FORMACION.