Anatomía y musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física

Anatomía y musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física

Duración: 80 horas

Precio: 420 euros.

Modalidad: A distancia

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2024

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

© icaformación2024

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

PARTE 1

RESUMEN DE ANATOMÍA Cómo usar este libro • definiciones anatómicas y terminología • sistemas del cuerpo • planos y regiones del cuerpo • términos anatómicos • movimiento articular • postura y equilibrio muscular • introducción al análisis del ejercicio PARTE 2 ANATOMÍA DEL EJERCICIO 1. Pectorales Press de banco plano con barra • flexiones de brazos en el suelo • press en banco inclinado con barra • press en banco declinado con barra • press en banco plano con macuernas • aperturas en contractor pectoral • aperturas en banco plano con mancuernas • fondos de pecho en paralelas • cruces de pie con polea • press de pecho con banda elástica 2. Piernas y caderas Squat o sentadillas • squat de pie • squat piernas separadas • prensa de piernas inclinada • sentadilla hack o "hack squat" • flexión de tronco al frente o "buenos días" • tijeras con peso libre y paso adelante • extensión de caderas en decúbito supino o puente a dos piernas • extensiones de cadera con polea baja • prone hip extension • adductores en máquina específica • abductores en máquina específica • abductores acostado de lado • extensión de piernas en máquina o "leg extension" • curl de piernas acostado o "leg curl" • elevación de talones, de pie, en máquina • elevación de talones sentado en máquina 3. Espalda y hombros Tracción de polea alta al pecho • tracción o dominadas en barra fija • "pull over" con polea alta, brazos extendidos • remo horizontal con barra, manos en pronación • remo horizontal a una mano con mancuernas • remo en polea baja, agarre estrecho manos en posición neutra • extensión de la espalda en decúbito prono • extensión del tronco en banco a 90º o "hiperextensiones" • extensión alterna de brazo y pierna contrarios en cuadrupedia en el suelo • press frontal de hombros sentado con barra • press frontal de hombros en máquina • press trasnuca sentado con barra • remo al cuello con barra EZ • elevaciones laterales con mancuernas • elevaciones frontales con mancuernas • elevaciones posteriores sentado con mancuernas • elevaciones posteriores en máquina (deltoides posteriores) • encogimientos de hombros con mancuernas • trabajo de estabilización del manguito de los rotadores 4. Brazos Extensiones de tríceps sentado con mancuernas sobre fitball • press francés en banco plano • press manos juntas para tríceps en banco plano • dippings en banco plano • extensión de tríceps con polea y barra recta • extensión de tríceps con manuernas • patadas de tríceps con mancuernas • curl de bíceps con barra de pie • curl de biceps con mancuernas sentado • curl de biceps en máquina • curl de bíceps concentrado con mancuerna • curl de antebrazos con barra en supinación • curl de antebrazos con barra en pronación 5. Abdominales, estabilización y equilibrio estabilización abdominal: sentado y de pie • potenciación de los músculos transversos en cuadrupedia • estabilización horizontal • estabilización de tronco en decúbito prono con brazos y piernas extendidos • estabilización de tronco en decúbito prono sobre fitball en vaivén • flexión lateral del tronco con mancuerna • contracciones abdominales a los lados para oblicuos • contracciones abdominales • elevaciones del tronco en el suelo • elevaciones de rodillas en paralelas • elevaciones de piernas suspendido en barra fija • estabilización escapular dorsal media en pronación • postura del árbol (yoga) • sentadillas con bosu 6. Estiramientos estiramiento

© icaformación2024

de pectoral mayor y deltoides anterior de pie • estiramiento de tríceps de pie • estiramiento de lumbares y paravertebrales en el suelo • estiramiento de glúteos en el suelo • estiramiento de isquiotibiales a una pierna en el suelo • estiramiento de los músculos pelvitrocantereos en el suelo • estiramiento de los músculos oblicuos externo-interno sentado • estiramiento del iliopsoas en el suelo • estiramiento de los músculos adductores sentado • estiramiento de los gemelos de pie • postura del triángulo (yoga) 7. Todo el cuerpo y ejercicios de potencia peso muerto con barra • arrancada de potencia • press sobre la cabeza • alzada a un tiempo GLOSARIO

© icaformación2024