

Monitor de TRX-Crosstraining

Monitor de TRX-Crosstraining

Duración: 80 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

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.

© icaformación2026

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.



© icaformación2026

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:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción.
2. - Mecánica del movimiento.
3. Fundamentos anatómicos del movimiento.
4. - Planos, ejes y articulaciones.
5. - Fisiología del movimiento.
6. - Preparación y gasto de energía.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
6. - Columna vertebral.
7. - Tronco.
8. - Extremidades.
9. - Cartílagos.
10. - Esqueleto apendicular.
11. Articulaciones y movimiento.
12. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
13. - Articulación de la rodilla
14. - Articulación coxo-femoral.
15. - Articulación escapulo humeral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético.
2. ATP (Adenosina Trifosfato).
3. Tipos de fuentes energéticas.
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema fosfágeno.

© icaformación2026

5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
6. Sistema aeróbico u oxidativo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico.
2. - Clasificación.
3. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
4. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
5. - Fases del ejercicio.
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
7. - Adaptaciones metabólicas.
8. - Adaptaciones circulatorias.
9. - Adaptaciones cardíacas.
10. - Adaptaciones respiratorias.
11. - Adaptaciones de la sangre.
12. - Adaptaciones del medio interno.
13. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
14. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
15. - La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL TRX COMO EJERCICIO

1. Concepto y origen del TRX
2. Instalación y uso del material de TRX
3. - Descripción del equipo
4. - Anclajes del TRX
5. - Ajuste del equipo al anclaje

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
4. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnodt)
5. - Principio de la supercompensación
6. - Principios del entrenamiento de la condición física
7. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
8. Medición y evaluación de la condición física
9. Calentamiento y enfriamiento
10. Técnicas de relajación y respiración
11. - Respiración
12. - Relajación
13. Entrenamiento de la flexibilidad
14. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
15. Entrenamiento muscular
16. Entrenamiento de la fuerza
17. El desentrenamiento
18. Conducta de higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ENTRENAMIENTO EN TRX

1. Agarre, posiciones y ángulos de trabajo
2. - Agarre
3. - Posiciones
4. - Ángulos de trabajo
5. Ejercicios básicos. Técnicas de ejecución
6. - Sentadillas
7. - Inicio de velocista
8. - Flexión de piernas
9. - Remo
10. - Press de pecho
11. - Aperturas para hombro
12. - Giros
13. - Plancha
14. - Encogimientos abdominales
15. - Flexibilidad
16. Pautas de seguridad
17. Beneficios del entrenamiento del TRX

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO EN CROSSTRAINING

1. Concepto y origen del Crosstraining

© icaformación2026

2. Instalación y uso del material de Crosstraining
3. - Material usado en un box
4. Sesión de entrenamiento de Crosstraining
5. - Duración de la sesión
6. Estructura de una sesión de Crosstraining
7. - Calentamiento
8. - Entrenamiento del día (WOD)
9. - Estiramientos/Vuelta a la calma
10. Ventajas y desventajas del Crosstraining

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PERFIL DEL MONITOR DE TRX-CROSSTRAINING

1. El monitor de TRX-Crosstraining
2. - Habilidades y características personales
3. Imagen del instructor
4. - Comunicación y motivación
5. Capacidades del monitor de TRX-Crosstraining
6. - Capacidades funcionales
7. - Capacidades personales
8. Claves para el éxito del monitor de TRX-Crosstraining
9. - Motivación
10. - Autoestima
11. - Autoconfianza
12. - Actitud positiva

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas frecuentes.
6. - Introducción.
7. - Lesiones deportivas más frecuentes.
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
3. - La respiración.
4. - El pulso.
5. Actuaciones en primeros auxilios.
6. - Ahogamiento.
7. - Las pérdidas de consciencia.
8. - Las crisis cardíacas.
9. - Hemorragias.
10. - Las heridas.
11. - Las fracturas y luxaciones.
12. - Las quemaduras.
13. Normas generales para la realización de vendajes.
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
15. - Ventilación manual.
16. - Masaje cardíaco externo.

© icaformación2026