

Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular

Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular

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.

© 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:

Sección I. Generalidades

Capítulo 1 Beneficios del acondicionamiento muscular para el mantenimiento y la mejora de la salud
Capítulo 2 La fuerza muscular. Análisis, desarrollo y pruebas de evaluación
Capítulo 3 Importancia del reconocimiento médico-deportivo para un acondicionamiento muscular seguro y saludable
Capítulo 4 Interpretación del reconocimiento médico-deportivo. Utilidad, recomendaciones y contraindicaciones
Capítulo 5 Primero auxilios ante posibles accidentes durante la práctica de ejercicios en salas d acondicionamiento muscular
Capítulo 6 Equipamientos e instalaciones para un acondicionamiento muscular seguro y saludable

Sección II. La programación del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular

Capítulo 7 Criterios para la planificación y el desarrollo de programas de acondicionamiento muscular en el ámbito de la salud
Capítulo 8 Los programas de acondicionamiento muscular en las diferentes etapas de desarrollo madurativo y en determinadas alteraciones orgánicas
Capítulo 9 Criterios para el diseño de los programas de acondicionamiento muscular desde una perspectiva funcional

Sección III. Realización correcta del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular. Aspectos preventivos y terapéuticos

Capítulo 10 La preparación y recuperación del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular
Capítulo 11 La flexibilidad en la programación del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular
Capítulo 12 Postura corporal y estabilidad raquídea en la práctica de ejercicio en salas de acondicionamiento muscular
Capítulo 13 Realización correcta y segura del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular (I). Análisis de ejercicios habituales que movilizan las extremidades superiores e inferiores
Capítulo 14 Realización correcta y segura del ejercicio en salas de acondicionamiento muscular (II). Análisis de

© icaformación2026

ejercicios habituales que movilizan el tronco

Sección IV. El acondicionamiento muscular orientado a la prevención y tratamiento de las desalineaciones vertebrales

Capítulo 15 Ejercicios de acondicionamiento muscular orientados a la prevención y terapia de la patología raquídeas (I). Plano sagital
Capítulo 16 Ejercicios de acondicionamiento muscular orientados a la prevención y terapia de la patología raquídeas (II). Plano frontal

Sección V. Nutrición y alimentación

Capítulo 17 Nutrición y ayudas ergogénicas para la práctica de ejercicio en salas de acondicionamiento muscular
Capítulo 18 La imagen corporal y su relación con los trastornos de la conducta alimentaria y la práctica de ejercicio físico.

© icaformación2026