

Instructor de Ciclo indoor + CD

Instructor de Ciclo indoor + CD

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:

El ciclo indoor aparece en 1987, por el hecho fortuito de que el californiano Johnatan Golberg, ciclista retirado, estaba preparando una carrera ciclista de ultrarresistencia que consistía en cruzar Estados Unidos de costa a costa, y para hacer más amenos sus entrenamientos de rodillo, decidió realizar unas modificaciones en su bici que le permitieran entrenar de una manera más cómoda. Posteriormente se le unieron a los entrenamientos otros compañeros y juntos introdujeron música en las sesiones para hacerlas más amenas. Así, poco a poco, se fue extendiendo esta nueva actividad hasta lograr el éxito que tiene hoy día en gimnasios y clubes de fitness.

El libro que tiene en sus manos, le da las claves para la correcta aplicación, desarrollo y entrenamiento a través del ciclo indoor. Dividido en seis bloques teórico-prácticos, sus contenidos son los siguientes:

La bicicleta y otros aspectos relacionados con ella; la bicicleta, partes fundamentales de la misma, ajuste de la bicicleta, análisis de la pedalada, técnica básica sobre la bicicleta. Estructura y componentes básicos de la sesión de ciclo indoor; intensidad de trabajo, ejercicios básicos, tipos de pedaleo, ejercicios en grupo, la música.

Fisiología aplicada; adaptación del organismo al esfuerzo, intensidad de trabajo, vías metabólicas, gasto energético, termorregulación, hidratación, nutrición.

Sistemas de entrenamiento aplicados al ciclo indoor: resistencia, fuerza, velocidad, elasticidad y flexibilidad, periodización de la temporada.

Aplicación práctica; sesiones tipo

© icaformación2026

Contiene CD con música para el desarrollo de las sesiones.

INDICE

Introducción

Evolución histórica

El CI en el marco del Fitness actual. Un éxito anunciado

Definición y concepto de CI

Tendencias y diferentes concepciones

BLOQUE 1

LA BICICLETA Y OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON ELLA

La bicicleta

Partes fundamentales de la bicicleta

Mantenimiento de la bicicleta

Ajuste de la bicicleta para el adecuado posicionamiento del ciclista

Análisis de la pedalada

Análisis mecánico

Análisis motor

Intervención de la musculatura del tren superior

Técnica básica sobre la bicicleta

Otros aspectos básicos a tener en cuenta

Indumentaria adecuada

La sala de CI

Normas de seguridad

© icaformación2026

BLOQUE 2

ESTRUCTURA Y COMPONENTES BÁSICOS DE LA SESIÓN DE CICLO INDOOR (CI)

Estructura básica de la sesión

Factores determinantes de la intensidad de trabajo

Ejercicios básicos

Los agarres

La posición del tronco

Técnicas y ejercicios

Tipos de pedaleo

Ejercicios de riesgo

Ejercicios en grupo

La música

El estructura musical

La velocidad de la música

La música y su influencia en la sesión

BLOQUE 3

ASPECTOS METODOLOGICOS DEL CICLO INDOOR (CI)

Características del buen instructor

La comunicación

La atención

La motivación

© icaformación2026

El grupo

Estilo y técnica de enseñanza en el CI

Preparación de la sesiones

BLOQUE 4

FISIOLOGÍA APLICADA AL CICLO INDOOR (CI)

Adaptaciones del organismo a la práctica del CI

La intensidad de trabajo

Intervención de las diferentes vías metabólicas

Los sustratos energéticos

El gasto energético en el CI

La termorregulación en el CI

La hidratación en el CI

La nutrición

BLOQUE 5

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO APLICADOS AL CICLO INDOOR (CI)

¿En qué consiste el entrenamiento?

Las cualidades físicas básicas

La resistencia

La fuerza

La velocidad

La elasticidad y la flexibilidad

Los objetivos

Periodización de la temporada

© icaformación2026

© icaformación2026