

INENKA

BUSINESS SCHOOL

MÁSTER EN CICLO INDOOR PROFESIONAL

CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL + RECONOCIMIENTO DE 48 ECTS Y PRÁCTICAS GARANTIZADAS

INB026

www.escuelainenka.com



Certificación universitaria internacional



Escuela asociada a:



CECAP

a3en



DESTINATARIOS

La titulación del **Máster en Ciclo Indoor** está destinada a profesionales del deporte que quieran desarrollar o extender sus conocimientos en este deporte para empoderar su perfil profesional. Al iniciar la formación, uno de los temas más importantes que se estudiará son las bases anatómicas del cuerpo humano. Como futuro monitor, el alumno deberá entender el funcionamiento del organismo, por lo que el temario profundizará en el aparato locomotor, el funcionamiento metabólico y en las articulaciones. A medida que el Máster avance, se profundizará en los conocimientos clave de la práctica del spinning o ciclo-indoor, y se explicará cómo se realiza una clase para practicar este tipo de deporte. Otra materia importante a estudiar en esta formación es la reacción del cuerpo ante la realización de ejercicio físico, por lo que se indagará en la nutrición deportiva, abordando temas sobre el metabolismo basal, el valor de los nutrientes o la importancia de la hidratación. Por último, se estudiarán las lesiones deportivas, su prevención y el tratamiento para practicar deporte de forma segura.



MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ON LINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

Ambas modalidades incluyen **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.



DURACIÓN

La duración del curso es de 1200h, reconocidas con 48 ECTS.



IMPORTE

Importe Original: ~~2880€~~

Importe Actual: 1440€



CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**MÁSTER EN CICLO INDOOR PROFESIONAL**", de INENKA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

Junto al diploma, el alumno recibirá un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además el alumno recibirá una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 48 ECTS.



CONTENIDO FORMATIVO

MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS

1. Huesos.
2. Generalidades.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.
2. Articulación de la rodilla.
3. Articulación coxo-femoral.
4. Articulación espacio humeral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR

1. Teoría psicocinética.
2. El movimiento.
3. Las articulaciones.
4. El esqueleto humano.
5. Los músculos.
6. Las acciones musculares más usuales.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO

1. Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía.
2. Historia.
3. Investigación y manipulación.
4. Biomoléculas principales.
5. Catabolismo.
6. Anabolismo.
7. Xenobióticos y metabolismo reductor.
8. Homeostasis: regulación y control.
9. Termodinámica de los organismos vivos.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN AL CICLO-INDOOR. (SPINNING)

1. Consideraciones generales.
2. El instructor.
3. La bicicleta.
4. La sala donde realizar Ciclo-Indoor.
5. Ventajas y desventajas de la práctica del Ciclo-Indoor.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS SESIONES DE CICLO-INDOOR

1. ¿Cómo realizar una sesión de Ciclo-Indoor?

UNIDAD DIDÁCTICA 7. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO FÍSICO

1. Utilización de sustratos metabólicos durante el ejercicio físico
2. Hidratos de carbono
3. Lípidos
4. Proteínas
5. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONOCIMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento.
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
3. Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física.
4. Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la salud.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

1. Conceptos generales.
2. Necesidad de nutrientes.
3. Coste energético.
4. La mujer y el deporte.
5. Deshidratación y rendimiento físico.
6. Bebidas para deportistas.
7. La cocina y el deporte.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL CICLO-INDOOR

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas más frecuentes.
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
7. Aspectos a considerar para una práctica segura en Ciclo-Indoor.

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Introducción a los primeros auxilios.
2. Paro cardiorrespiratorio.

3. Hemorragias.
4. Heridas.
5. Quemaduras.
6. Cuerpos Extraños.
7. Intoxicaciones.

MÓDULO 2. FORMACIÓN PRÁCTICA: CICLO INDOOR (VIDEOS INTERACTIVOS)

1. Introducción.
2. La bicicleta.
3. El instructor.
4. Análisis motor.
5. Estructura de la clase.