

INSTRUCTOR DE FITNESS

Duración: 3 meses

Modalidad: virtual

Temario Curso de Instructor de Fitness

- **Módulo 1: Gimnasia, cuerpo y movimiento. Introducción**

Modalidades. Aparatos. Gimnasia rítmica. Aparatos. Bases. Gimnasia aeróbica. Ejecución. Dificultad. Sala de pesas. Ejercicios. Pasos a seguir. Rutinas. Estiramiento general. Dimensiones del cuerpo. Descripción de los movimientos.

- **Módulo 2: Gimnasia aeróbica.**

Introducción teórica y práctica para su implementación. Qué es la G A. Características. Rutina de duración. Características morfológicas del competidor. Estructuración musical. Selección musical.

- **Módulo 3: Step training y aerobio deportivo**

Qué es el step. Diferentes tipos. Uso del material apropiado. Estructura y diseño de una sesión de step.

- **Módulo 4: Gimnasia localizada**

Gimnasia localizada. Objetivos y efectos. Circuito training. Armado del circuito. Métodos y contenido del entrenamiento. Método de intervalo. Pausa. Calentamiento. Metodología.

- **Módulo 5: Gimnasia localizada con tensores**

Qué son los tensores. Cómo se debe entrenar. La posición. La ejecución. La concentración. Ejercicios para la musculatura completa.

- **Módulo 6: Gimnasia localizada. Entrenamiento localizado**

Movimiento. Cargas. Estabilización muscular de la columna vertebral. Entrenamiento de los extensores del tronco lumbares. Ejercicios.

- **Módulo 7: Entrenador de físico profesional**

Qué es un entrenador físico profesional. Psicología del deporte contenido de la psicología del deporte.