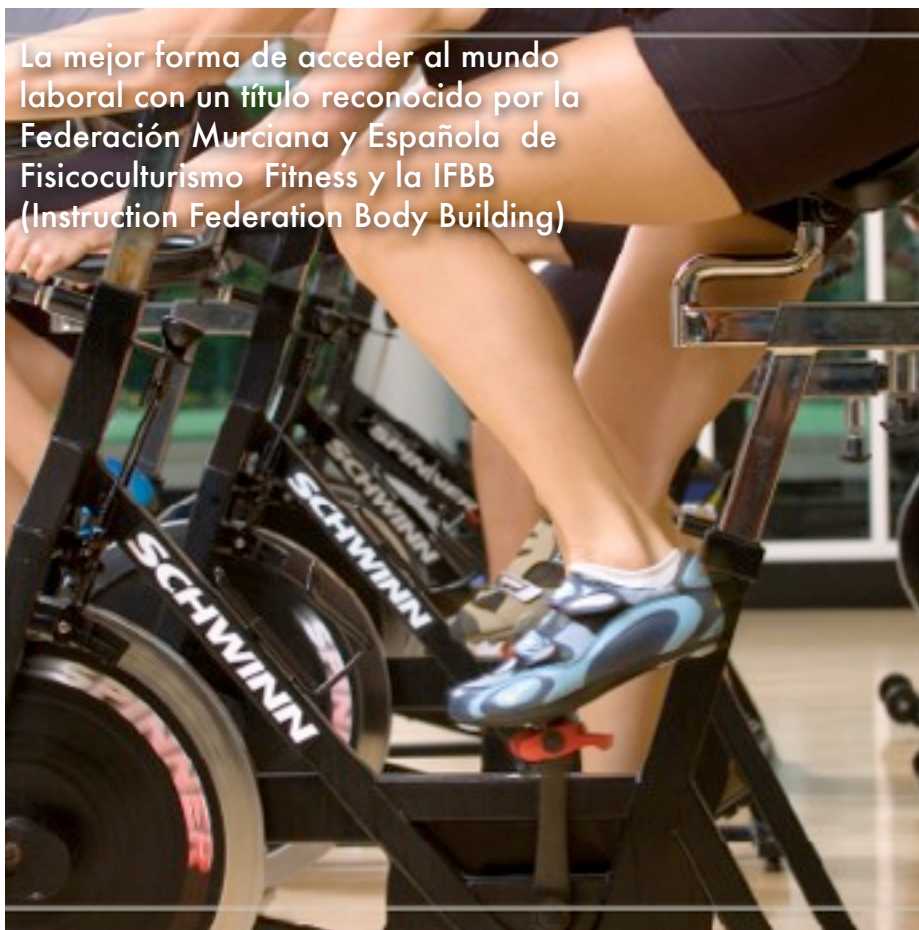


# Monitor Ciclo Indoor

NIVEL I

La mejor forma de acceder al mundo laboral con un título reconocido por la Federación Murciana y Española de Fisicoculturismo Fitness y la IFBB (Instruction Federation Body Building)



## Curso de Monitor de Ciclo Indoor Nivel I

### Objetivos

- 1.- Conocer los fundamentos anatómicos y fisiológicos básicos de la práctica físico – deportiva y, en especial, del ciclo indoor.
- 2.- Saber estructurar una clase de ciclo indoor con todos sus elementos (música, posiciones en la bici y partes de la sesión).
- 3.- Llegar a planificar una sesión de ciclo indoor en función del objetivo a trabajar (capacidad aeróbica, potencia aeróbica, capacidad anaeróbica, entre otros objetivos).
- 4.- Conocer la repercusión de la práctica del ciclo indoor sobre la columna vertebral y rodilla en función de la colocación que el usuario tenga encima de la bici.

### Material Entregado

- Manual del Monitor de Ciclo Indoor
- Ejercicios prácticos
- CD con documentación adicional
- Música para el desarrollo de las sesiones

### Precio

400€ (Consultar financiación en la Web)

### Fechas:

Sábado 22 de Octubre de 10-14h y 15-18h

Domingo 23 de Octubre 10h-14h

Sábado 29 de Octubre de 10-14h y 15-18h

Domingo 30 de Octubre de 10-14h

# Programa Cursos



# 2011

SPA FITNESS CENTER

C/ Jarra Carrillo, s/n

Molina de Segura (Murcia)

telf: 868 94 61 25 - 670 90 00 02

Técnico Federación: 669625947



IMPARTIDO POR MONITORES  
LICENCIADOS Y ESPECIALISTAS EN  
CICLO INDOOR

## Programa del curso

- 1.- Fisiología del músculo aplicado al ciclo indoor.
  - \*1.1.- Macroestructura y microestructura del músculo esquelético.
  - \*1.2.- Contracción muscular en la práctica de ciclo indoor.
  - \*1.3.- Tipos de fibras musculares y su utilización en función de la intensidad de las sesiones de ciclo indoor.
  - \*1.4.- Producción de la fuerza.
- 2.- Teoría de los filamentos deslizantes.
- 3.- Ingesta de nutrientes (macro y micronutrientes) y agua en ciclo Indoor.
  - \*3.1.- Nutrientes e hidratación antes de iniciar la sesión de ciclo Indoor.
  - \*3.2.- Nutrientes a ingerir durante la práctica de ciclo indoor.
  - \*3.3.- Reposición de nutrientes y agua, una vez finalizada la sesión de ciclo indoor.
  - \*3.4.- Macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) utilizados durante la práctica de ciclo indoor, en función de la intensidad de la sesión.
- 4.- Higiene Postural
  - \*4.1.- Anatomía y movilidad del raquis
  - \*4.2.- Indicaciones y contraindicaciones
  - \*4.3.- Principales lesiones y su prevención
  - \*4.4.- Análisis práctico de posiciones y cambios sobre la bicicleta
- 5.- Análisis biomecánico de la Bicicleta.
  - \*5.1.- Calas y posiciones
  - \*5.2.- Ajustes y medidas iniciales
  - \*5.3.- Técnica básica sobre la bicicleta
- 6.- Necesidades de la sala, indumentaria y materiales necesarios.
- 7.- Estructura de una sesión de ciclo indoor.
- 8.- Análisis de una sesión tipo. Errores frecuentes.
- 9.- Aspectos metodológicos. Organización de la clase.
  - \*9.1.- La voz, los gestos, la música, la motivación y la preparación de las sesiones.
- 10.- Creación de composiciones musicales por ordenador aplicadas al Ciclo Indoor.
- 11.- Métodos y sistemas de entrenamiento
- 12.- Innovación y motivación de las sesiones de ciclo indoor
- 13.- Diseño de sesiones en función de los objetivos y el grupo de referencia
- 14.- Bibliografía y recursos para el monitor de ciclo indoor.
- 10.- Control y evaluación de la sesión de ciclo indoor.

# Información

Todo para obtener la mejor formación...

## Formas de Pago

Inscripción online a través de la página Web de los cursos de la Federación:

[www.ifbbmurcia.wordpress.com](http://www.ifbbmurcia.wordpress.com)

Ingreso en cuenta de reserva de plaza (150€) en CAJAMAR

3058 0292 60 2720010085

Posibilidades de financiación, consulta especificaciones en nuestra Web, sección financiación

## Lugar de realización

Aula de la Escuela de Técnicos de la Federación Murciana de Fisicoculturismo y Fitness

**Gimnasio Spa Fitness Center**  
C/ Jara Carrillo s/n Molina de Segura (Murcia)

Tlf: 670900002 - 669625947

Fax: 868946125

Email: [cursosifbbmurcia@gmail.com](mailto:cursosifbbmurcia@gmail.com)

## Duración del curso

25 Horas Presenciales

25 Horas de Prácticas en gimnasios asociados a la Federación

## Inicio del Curso

22 de Octubre de 2011

## Profesorado

**Miguel Gual Pérez-Templado**

Licenciado en CC de la AF y el Deporte

Entrenador Nacional de Fisicoculturismo y Musculación

Instructor de Ciclo Indoor

Entrenador Nacional de Natación

Instructor Aerobic 3º Nivel

Monitor Pilates y Yoga.

Profesor de la escuela de formación D.MU. F.F.

Preparador personal de la academia de opositores Spa Fitness Center

**Juan Luis Yuste Luca**

Licenciado en CC de la AF y el Deporte.

Doctor en EF

Profesor titular de la Universidad de Murcia (Facultad de Educación)

Entrenador Nacional de

Fisicoculturismo y musculación

Profesor de la escuela de formación F.MU.F.F.

## Triple Homologación



Regional, Nacional  
Internacional