

PRESENTACIÓN DEL CURSO

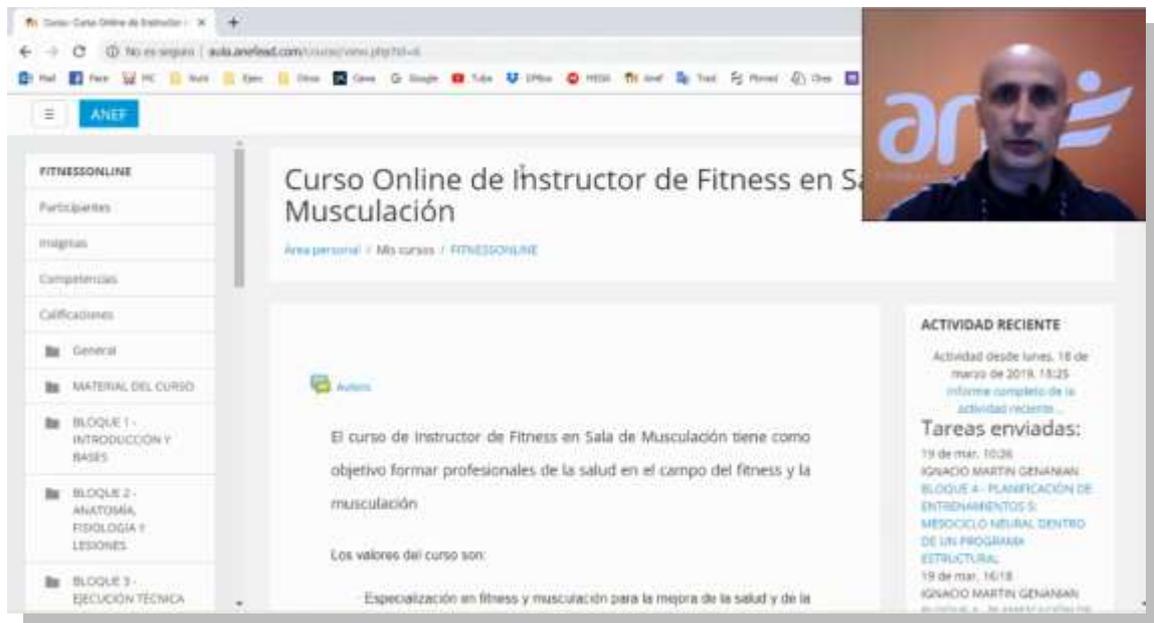
El Fitness y el entrenamiento, junto con una alimentación sana y equilibrada, son cada día más importantes para mantener la salud de la población. Con el gran avance de la obesidad y los malos hábitos alimenticios cada día hay más conciencia sobre este tema.

Además, cada vez hay más gente practicando deporte y ejercicio físico, para lo que un correcto desarrollo y programación del ejercicio es un factor clave en este ámbito.

Este curso está orientado tanto en el conocimiento de las habilidades teóricas con rigor científico como en la aplicación práctica del mismo.

Se te darán los conocimientos, herramientas y recursos para poder evaluar la condición física, programar sistemas de entrenamiento y asesorar en su ejecución en función de las características y objetivos del cliente en un entorno saludable y eficaz.

Sabrás enseñar los ejercicios de acondicionamiento físico en sala polivalente usando la metodología más adecuada y con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.



The screenshot shows a web browser displaying the ANEF online course interface. The main content area is titled 'Curso Online de Instructor de Fitness en Sala de Musculación'. A sidebar on the left lists course modules: 'BLOQUE 1 - INTRODUCCIÓN Y BASES', 'BLOQUE 2 - ANATOMÍA, FISIOLÓGIA Y LESIONES', and 'BLOQUE 3 - EJECUCIÓN TÉCNICA'. The main content area contains text describing the course objective: 'El curso de instructor de Fitness en Sala de Musculación tiene como objetivo formar profesionales de la salud en el campo del fitness y la musculación'. Below this, it states 'Los valores del curso son: Especialización en fitness y musculación para la mejora de la salud y de la'. On the right side, there is a 'ACTIVIDAD RECIENTE' section showing a recent activity from March 18, 2019, with tasks sent to Ignacio Martín Genanán.

Las formaciones online están diseñadas y adaptadas basándonos en la experiencia **de 30 años formando profesionales del Fitness, el Ejercicio Físico y la Nutrición Deportiva**. Los tutores de cada curso son los desarrolladores de contenidos y profesores que imparten los cursos que realizamos también de forma presencial. Por eso, los contenidos se actualizan constantemente para que estén al día y no haya conceptos obsoletos.

Así, los programas que se imparte online **son los mismos que en formato presencial**, adaptado a las características y singularidades de dicha modalidad

Al escoger la modalidad online, **su realización es 100% a distancia sin tener que asistir a ninguna clase presencial**. Las evaluaciones también se realizan de forma íntegra desde el **campus virtual mediante autoevaluaciones y entregas de actividades en función del módulo que corresponda**.

REQUISITOS

Este curso no tiene requisitos de acceso y es el ideal para ti si tu objetivo es llegar a ser un profesional del Fitness y el entrenamiento.

SALIDAS LABORALES

Técnico en sala de musculación
Monitor/a de aparatos de gimnasio
Coordinador/a de actividades de fitness
Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico

CONTENIDOS DEL CURSO

Bases del Fitness y la Musculación

Introducción al Fitness
Bases del ejercicio saludable
Ejercicio neuromuscular saludable
Ejercicio cardiovascular saludable
Amplitud de movimiento saludable

Anatomía, Fisiología y Lesiones

Cinesiología básica para técnicos de fitness
Sistema esquelético para técnicos en fitness
Sistema muscular para técnicos en fitness



CURSO ONLINE INSTRUCTOR DE FITNESS EN SALA DE MUSCULACIÓN

Ejecución Técnica de los Ejercicios

Bases del entrenamiento muscular seguro

Entrenamiento del core

Entrenamiento del tren inferior

Entrenamiento del pectoral

Entrenamiento del dorsal

Entrenamiento del deltoides

Entrenamiento del tríceps

Entrenamiento del bíceps

Programación de Sistemas de Entrenamiento

La sesión de entreno

Programas de aclimatación previa al ejercicio físico

Programas de fitness salud. Fitness básico

Programas clientes de nivel intermedio y avanzado

Principios de la Nutrición Saludable

Bases de la nutrición saludable

CALENDARIO

Puedes inscribirte en el momento que quieras, ya que al ser online, no estás sujeto a una convocatoria determinada y dispones de un año natural para realización de cada curso. De todos modos, tu tutor te puede ayudar a planificar un calendario de estudio para que en función de tu disponibilidad, puedas realizar el curso en el tiempo más óptimo posible.

QUÉ OBTIENES AL FINALIZAR EL CURSO?

Una vez finalizado y aprobado el curso, obtienes un Diploma y Certificado de Estudios de 200 horas.

PRECIO DEL CURSO

El precio del curso es de **759€**

En el precio, elijas la forma de pago que elijas, siempre está incluido: acceso al campus online, todo el material académico, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma. Dispones de las siguientes formas de pago:

- Por transferencia bancaria.
- Paypal
- Tarjeta de crédito por pasarela de pago Stripe
- Fraccionamiento mediante empresa Sequra (especializada en pagos online) con un pequeño coste fijo por cuota, en 3 ó 6 meses.

MÁS VENTAJAS

DOBLES TITULACIONES Y PACKS FORMATIVOS

Si quieres ampliar tu formación y tener **más ventajas tanto a nivel académico como de condiciones económicas**, puedes inscribirte a una **Doble Titulación o Pack Formativo**. Te proponemos varias configuraciones pero también las podemos diseñar a tu medida:

- **Dobles Titulaciones y Pack Formativo**



CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes hacerlo desde la web:

[WEB FORMACIÓN ONLINE](#)

Paso 1

Escoge el Curso o Pack Online que te interesa

Paso 2

Añade la formación

AÑADIR FORMACIÓN

Paso 3

Una vez compruebes que has escogido la formación que te interesa,

FINALIZAR COMPRA

Paso 4

Cumplimenta el formulario con los datos que necesitamos para matricularte.

Escoge la forma de pago que prefieres

Por favor, lee y acepta las condiciones y términos de la web

Y

REALIZAR PEDIDO

Paso 5

Una vez recibimos tu inscripción y se confirma la forma de pago, desde la escuela te damos de alta en el Campus Virtual. A continuación, tu tutor se podrá en contacto contigo a través del e-mail que nos has indicado y te facilitará el enlace al curso, así como tus datos de acceso. También se presentará y se pondrá a tu disposición para ayudarte en el planteamiento del curso y resolver todas las dudas que puedas tener.

Este proceso se realiza en un plazo máximo de 24-48 horas desde la recepción del pago.