

CURSO BÁSICO PARA ENTRENADOR DE: PESAS, BIKEHD O PILATES			
FECHAS:	1.-ENERO 22, 23 Y 24 2.-ABRIL 16, 17 Y 18 3.-JULIO 2, 3 Y 4 4.- SEPTIEMBRE 10, 11 Y 12 5.- NOVIEMBRE 19, 20 Y 21	MODALIDAD: TEORICO-PRACTICO	DURACIÓN:25 HRS.
HORARIO	V. 15:00 - 19:30 S. 09:00 - 19:00 D. 10:00 - 19:30	PRECIO REAL \$ 2175	DESCUENTO POR PAGO OPORTUNO DE ACUERDO A LA FECHA DE CADA CURSO \$ 1960
LUGAR	CERRO DE LAS TORRES 6 COL. CAMPESTRE CHURUBUSCO 3º PISO MÉXICO D. F.	MAS INFORMACIÓN 5689-3053 -- 5689-1615	
OBJETIVO:	<p>LOS ALUMNOS OBTENDRÁN CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA (SISTEMA ÓSEO-MUSCULAR), PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y TÉCNICAS PEDAGÓGICAS SOBRE LAS CUALES SE DESARROLLA LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES DE PESAS, BIKEHD Y PILATES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS Y APRENDERÁN FORMAS PRACTICAS PARA CONDUCIR SESIONES EN FORMA SEGURA Y EFICAZ</p>		
	<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES SEGMENTOS EN QUE ESTA FORMADO EL CUERPO HUMANO Y SUS PRINCIPALES HUESOS Y MÚSCULOS QUE INTERVIENEN PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS: BIOLOGÍA, ANATOMÍA, FISIOLÓGÍA, ARTICULACIONES, HUESOS, MÚSCULOS, Y PRINCIPIOS METABÓLICOS. PRINCIPIOS METABÓLICOS DEL EJERCICIO Y SU RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS QUE LE PROVEEN DE ENERGÍA <p>PSICOLOGÍA DEL DEPORTE</p> <p>PESAS</p> <ul style="list-style-type: none"> SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO APLICADO AL ENTRENAMIENTO CON PESOS Y POLEAS <ul style="list-style-type: none"> EJERCICIOS DE DESARROLLO GENERAL CON PESOS Y POLEAS METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN EJERCICIOS CONTRAINDICADOS <p>PILATES</p> <ul style="list-style-type: none"> SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO APLICADO A PILATES <ul style="list-style-type: none"> EJERCICIOS BÁSICOS (MAT) METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN PUNTOS DE APOYO EJERCICIOS CONTRAINDICADOS <p>BIKEHD ANTECEDENTES HISTÓRICOS LA RODADA ASPECTOS DE PRECAUCIÓN BICICLETA-ALUMNO CONSEJOS DE SEGURIDAD TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO ENTRENAMIENTO, ENTRENAMIENTO DE ALTO Y MEDIANO RENDIMIENDO DIFERENCIAS PARA CON EL CICLISMO ESTACIONARIO DE CLASE. ESQUEMAS DEL ENTRENAMIENTO DESARROLLO DE HABILIDADES Ó CAPACIDADES MOTORAS. BICICLETA ESTACIONARIA-AJUSTES TIPOS Y MODELOS DE BICICLETAS.</p> <p>PEDALEO, TIPO DE PEDALEO, POSICIONES Y MOVIMIENTOS.</p>		
DOCUMENTO A OBTENER	DIPLOMA AVALADO POR EL INSTITUTO DE CAPACITACIÓN EHD		
PERFIL	ENTRENADORES FITNESS, ESTUDIANTES Y PROFESORES DE EDUCACION FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, DEPORTISTAS, INTERESADOS EN LA SALUD Y EL EJERCICIO.		
EXPOSITORES	<p>EDUARDO R. PEREZ DEL ANGEL: L. E. F. , DIVERSAS CERTIFICACIONES DE BIKE, RECORD GUINNES EN SPINNING, MAESTRIA EN EDUCA. SUP. Y CICLISTA PROFESIONAL</p> <p>PABLO RUIZ MOLINA: ENTRENADOR PROFESIONAL(FMFYF), CERTIFICADO EN PILATES POR PILATES INSTITUTE MACHAEL KING, MAT WORK CERTIFICACIÓN, PILATES BALÓN TALLER PILATES REFORMER, CERTIFICACIÓN PILATES COACH CON LESLEE BENDER, PILATES MINI BALL CERTIFICACIÓN, 1 Y M2 MAT PISO</p> <p>DAVID ALFONSO MORENO SALOMA: L. E. F.,ENTERENADOR PERSONALIZADO Y DE SPINNING</p> <p>MARIO H. MERCADER: MEDICO EGRESADO DE LA MAESTRIA EN CIENCIAS CON ESPECIALIDAD EN MEDICINA DEL DEPORTE, PRESIDENTE DE LA ASOCIACION DE MEDICINA DEL DEPORTE DEL D. F.</p> <p>JOSE ANTONIO HERNÁNDEZ CASTILLO: PSICOLOGO CLÍNICO, ESPECIALIZADO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO, UNAM., POSTGRADO DE METODOLOGIA DEL DEPORTE EN LA HABANA CUBA. PROFESOR DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y PREPARACIÓN FISICA.</p>		
REQUISITOS DE APROBACIÓN	APROBACIÓN DEL EXAMEN TEÓRICO-PRÁCTICO DE LOS CONTENIDOS DEL CURSO.		