

FECHAS:	1.ENERO 27, 28 Y 29 2.ABRIL 13, 14 Y 15 3.JUNIO 15, 16 Y 17 4.AGOSTO 24, 25 Y 26 5.NOVIEMBRE 9, 10 Y 11	MODALIDAD: TEORICO-PRACTICO	DURACIÓN:24 HRS.
HORARIO	V. 15:00 - 19:30 S. 09:00 - 19:00 D. 09:30 - 19: 30	<b>PRECIO REAL \$ 2000</b>	DESCUENTO POR PAGO OPORTUNO DE ACUERDO A LA FECHA DE CADA CURSO <b>\$ 1860</b>
LUGAR	AV. CERRO DE LAS TORRES 6, ESQ. CALZADA DE TLALPAN COL. CAMPESTRE CHURUBUSCO 3º PISO MÉXICO D. F.	MAS INFORMACIÓN 5689-3053 -- 5689-1615	
<b>OBJETIVO:</b>	<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 DE ENTRENAMIENTO EN FORMA SEGURA Y EFICAZ</p>		
	<p><b>CONTENIDOS:</b>          ANATOMIA Y FISILOGIA          *DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES SEGMENTOS EN QUE ESTA FORMADO EL CUERPO HUMANO Y SUS PRINCIPALES HUESOS Y MÚSCULOS QUE INTERVIENEN PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DEFINICIÓN DE CONCEPTOS: BIOLOGÍA, ANATOMÍA, FISILOGÍA, ARTICULACIONES, HUESOS, MÚSCULOS, Y PRINCIPIOS METABÓLICOS.</li> <li>• PRINCIPIOS METABÓLICOS DEL EJERCICIO Y SU RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS QUE LE PROVEEN DE ENERGÍA</li> </ul> <p><b>PSICOLOGÍA DEL DEPORTE</b>  <b>PESAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO APLICADO AL ENTRENAMIENTO CON PESOS Y POLEAS             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ EJERCICIOS DE DESARROLLO GENERAL CON PESOS Y POLEAS</li> <li>○ METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</li> <li>○ EJERCICIOS CONTRAINDICADOS</li> </ul> </li> </ul> <p><b>PILATES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO APLICADO A PILATES             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ EJERCICIOS BÁSICOS (MAT)</li> <li>○ METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</li> <li>○ PUNTOS DE APOYO</li> <li>○ EJERCICIOS CONTRAINDICADOS</li> </ul> </li> </ul> <p><b>BIKEHD</b>          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.          PEDALEO, TIPO DE PEDALEO, POSICIONES Y MOVIMIENTOS.</p>		
<b>DOCUMENTO A OBTENER</b>	DIPLOMA AVALADO POR EL INSTITUTO DE CAPACITACIÓN EHD		
<b>PERFIL</b>	ENTRENADORES FITNESS, ESTUDIANTES Y PROFESORES DE EDUCACION FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, DEPORTISTAS, Y PERSONAS INTERESADAS EN INICIARSE COMO ENTRENADORES FITNESS.		
<b>EXPOSITORES</b>	<p><b>EDUARDO R. PEREZ DEL ANGEL:</b> L. E. F. , DIVERSAS CERTIFICACIONES DE BIKE, RECORD GUINNES EN SPINNING, MAESTRIA EN EDUCA. SUP. Y CICLISTA PROFESIONAL</p> <p><b>PABLO RUIZ MOLINA:</b> 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><b>DAVID ALFONSO MORENO SALOMA:</b> L. E. F.,ENTERENADOR PERSONALIZADO Y DE SPINNING</p> <p><b>MARIO H. MERCADER:</b> 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><b>JOSE ANTONIO HERNÁNDEZ CASTILLO:</b> 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>		
<b>REQUISITOS DE APROBACIÓN</b>	APROBACIÓN DE EXAMEN TEÓRICO-PRÁCTICO DE LOS CONTENIDOS DEL CURSO.		

**Recuerda apartar tu lugar con \$200 a la cuenta 4024910044 de HSBC o en las instalaciones, de este modo aseguramos que los cursos se den según lo previsto.**