

ENTRENADOR PERSONAL

CONTENIDOS

1. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA. INTRODUCCIÓN.
2. SISTEMA CIRCULATORIO.
3. SISTEMA RESPIRATORIO.
4. SISTEMA NERVIOSO.
5. SISTEMA ESQUELÉTICO.
6. ARTICULACIONES.
7. TEJIDOS.
8. SISTEMA MUSCULAR.
9. MOVIMIENTO HUMANO.
10. SISTEMAS ENERGÉTICOS.
11. CUALIDADES FÍSICAS.
12. PRINCIPIOS BÁSICOS.
13. DEFINICIÓN Y FUNCIONES DEL ENTRENADOR PERSONAL.
14. VALORACIÓN INICIAL.
15. VALORACIÓN FÍSICA.
16. MEDICIONES.
17. COMPOSICIÓN CORPORAL ÓPTIMA.
18. CAPACIDAD CARDIOVASCULAR.
19. FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.
20. FLEXIBILIDAD.
21. PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.
22. POBLACIONES ESPECIALES.
23. EJERCICIOS.
24. MARKETING APLICADO AL ENTRENAMIENTO PERSONAL.