



Instructor de
Ciclo Indoor



INSTRUCTOR DE CICLO INDOOR

TEMARIO

Manual de Ciclo Indoor

El ciclo indoor aparece en 1987, por el hecho fortuito de que el californiano Johnatan Golberg, ciclista retirado, estaba preparando una carrera ciclista de ultrarresistencia que consistía en cruzar Estados Unidos de costa a costa, y para hacer más amenos sus entrenamientos de rodillo, decidió realizar unas modificaciones en su bici que le permitieran entrenar de una manera más cómoda. Posteriormente se le unieron a los entrenamientos otros compañeros y juntos introdujeron música en las sesiones para hacerlas más amenas. Así, poco a poco, se fue extendiendo esta nueva actividad hasta lograr el éxito que tiene hoy día en gimnasios y clubes de fitness.

El libro que tiene en sus manos, le da las claves para la correcta aplicación, desarrollo y entrenamiento a través del ciclo indoor. Dividido en seis bloques teórico-prácticos, sus contenidos son los siguientes:

La bicicleta y otros aspectos relacionados con ella; la bicicleta, partes fundamentales de la misma, ajuste de la bicicleta, análisis de la pedalada, técnica básica sobre la bicicleta. Estructura y componentes básicos de la sesión de ciclo indoor; intensidad de trabajo, ejercicios básicos, tipos de pedaleo, ejercicios en grupo, la música.

Fisiología aplicada; adaptación del organismo al esfuerzo, intensidad de trabajo, vías metabólicas, gasto energético, termorregulación, hidratación, nutrición.

Sistemas de entrenamiento aplicados al ciclo indoor: resistencia, fuerza, velocidad, elasticidad y flexibilidad, periodización de la temporada.

Aplicación práctica; sesiones tipo

Contiene CD con música para el desarrollo de las sesiones.

ÍNDICE

Introducción

Evolución histórica

El CI en el marco del Fitness actual. Un éxito anunciado

Definición y concepto de CI

Tendencias y diferentes concepciones

BLOQUE 1

LA BICICLETA Y OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON ELLA

La bicicleta
Partes fundamentales de la bicicleta
Mantenimiento de la bicicleta
Ajuste de la bicicleta para el adecuado posicionamiento del ciclista
Análisis de la pedalada
Análisis mecánico
Análisis motor
Intervención de la musculatura del tren superior
Técnica básica sobre la bicicleta
Otros aspectos básicos a tener en cuenta
Indumentaria adecuada
La sala de CI
Normas de seguridad

BLOQUE 2 ESTRUCTURA Y COMPONENTES BÁSICOS DE LA SESIÓN DE CICLO INDOOR (CI)

Estructura básica de la sesión
Factores determinantes de la intensidad de trabajo
Ejercicios básicos
Los agarres
La posición del tronco
Técnicas y ejercicios
Tipos de pedaleo
Ejercicios de riesgo
Ejercicios en grupo
La música
El tiempo musical
Música abierta
El tipo de música

BLOQUE 3 ASPECTOS METODOLOGICOS DEL CICLO INDOOR (CI)

Características del buen instructor
La comunicación
La atención
La motivación
El grupo
Estilo y técnica de enseñanza en el CI
Preparación de la sesiones

BLOQUE 4
FISIOLOGÍA APLICADA AL CICLO INDOOR

Adaptaciones del organismo a la práctica del CI
La intensidad de trabajo
Intervención de las diferentes vías metabólicas
Los sustratos energéticos
El gasto energético en el CI
La termorregulación en el CI
La hidratación en el CI
La nutrición

BLOQUE 5
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO APLICADOS AL CICLO INDOOR (CI)

¿En qué consiste el entrenamiento?
Las cualidades físicas básicas
La resistencia
La fuerza
La velocidad
La elasticidad y la flexibilidad
Los objetivos
Periodización de la temporada

BLOQUE 6
APLICACIÓN PRÁCTICA

Grupo de poblaciones especiales
Sesiones tipo
Evolución del ciclo indoor

DURACION TOTAL Y CALENDARIO

Total de horas:

- 35 Horas teórico-prácticas (aproximadamente)

Calendario:

- Por determinar (Consultar horarios en la recepción de las instalaciones)

INSTALACIONES

Gimnasio ARCADIA FITNESS C/ Cantabria, nº 2, Bajo 23009 Jaén.
Gimnasio ARCADIA FITNESS Avd. Barcelona, nº 43, Bajo 23006 Jaén.

Teléfonos de contacto:

- 953 223 939
- 953 228 011
- 625 268 137

MATERIALES DEL CURSO Y TITULACION



Manual de Ciclo Indoor + CD de regalo + Diploma y Certificado ARCADIA FITNESS FORMACION.