



D. Santiago Jacomet Carrasco, Jefe de Estudios de Orthos, con DNI 40.430.414-W

**HACE CONSTAR, Que**

## **INGRID NIETO PINTADO**

Con DNI 47276019W ha realizado en este centro los estudios de la  
formación de

## **Monitor de Ciclo Indoor**

durante el curso académico 2010-2011 con una duración total de 30 HORAS.

Para que conste a todos los efectos y a petición del/a interesado/a, firmo la presente,  
En Barcelona a 12 de marzo de 2019.



El Jefe de Estudios  
Santiago Jacomet Carrasco



ORTHOS · Rambla de Fabra i Puig, 47. Planta 3  
08030 Barcelona  
T 93 207 73 03  
[info@orthos.es](mailto:info@orthos.es) - <http://www.orthos.es>

# MONITOR DE CICLO INDOOR

**DURACIÓN:** 30 horas

## OBJETIVO GENERAL

- Enseñar y dinamizar actividades de acondicionamiento físico básico por medio de sesiones colectivas y con soporte musical de ciclismo Indoor.
- Dirección de clases colectivas sobre bicicleta estática, con música y motivantes.
- Planificar entrenamientos cardiovasculares por medio de sesiones dirigidas con un objetivo de salud y de mejora del rendimiento físico.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

### Medicina

- Utilizar los principios biomecánicos del pedaleo y la postura sobre la bicicleta para corregir a los usuarios.
- Reconocer las modificaciones en el cuerpo humano debidas al ejercicio físico a corto y largo plazo.
- Detener la práctica de la actividad al identificar los signos de alarma durante la práctica de ejercicio físico.
- Reconocer los beneficios y ventajas que puede tener el seguimiento continuado de un entrenamiento.
- Responder a preguntas sobre nutrición que le puedan realizar sus clientes.
- Educar en salud.

### Tecnología

- Dirigir clases colectivas con música sobre la bicicleta.
- Reconocer al colectivo al que se ha de dirigir.
- Diseñar los objetivos que ha de conseguir el grupo o cliente.
- Programar las sesiones según los objetivos establecidos.
- Vigilar la correcta ejecución de los ejercicios.
- Adecuar los ejercicios a los diferentes niveles y características de cada persona.
- Motivar al grupo de clase por medio de los recursos disponibles (música, visualización, trabajo de carreras,...).
- Evaluar la programación.

## PROGRAMA

### Teoría y práctica

- Filosofía del Ciclismo Indoor. Conceptos básicos. Capacidades y cualidades a trabajar. Beneficios. La bicicleta: componentes y ajuste correcto.
- Valoración y factores de la técnica. Aprendizaje las técnicas, agarre, posiciones y ejercicios. Aprendizaje y automatización de la técnica y biomecánica de pedaleo. Concepto de Seguridad. Prevención de lesiones.
- Aplicación de la inteligencia emocional como base de la enseñanza. Tipos y técnicas de comunicación.
- La música. Importancia de la música en nuestras sesiones.
- La sesión. Estructura y diseño.
- Técnicas de enseñanza avanzadas. Utilización de técnicas avanzadas para la enseñanza de las sesiones de Ciclo Indoor.
- Fisiología del esfuerzo. Conceptos básicos. Bases del entreno con pulsómetro
- Objetivos/Planificación a establecer en una sesión.
- Adaptaciones cardiovasculares y respiratorias. Termoregulación y deshidratación. Rehidratación.