



ORTHOS

LEADERS IN MAKING LEADERS

DI  
PLO  
MA

El jefe de Estudios de Orthos,  
hace constar que

**FRANCISCO JAVIER BASTIDA GOMEZ**

Con DNI:

**22987319S**

En el año académico 2007/2008

ha realizado en este centro los estudios del Curso de

**ENERGY CYLING**

La duración total del curso es de

**60h**

Para que conste a todos los efectos y a petición del/la  
interesado/a, firmo la presente, en Barcelona a  
03 de julio del 2023.

El Jefe de Estudios  
Santiago Jacomet Carrasco

Estos estudios son de formación no reglada (continuada u ocupacional)  
tal como se contemplan en el marco de la Ley 5/2002 de las Cualificaciones y de la Formación Profesional



## **ENERGY CYCLING**

**DURACIÓN:** 60 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 Energy Cycling. Conceptos básicos. Capacidades y cualidades a trabajar. Beneficios del EC. 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 del Energy Cycling.
- 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.