



Asociación Mexicana de Educación Deportiva

**INSTRUCTOR
ESPECIALIZADO
EN GIMNASIO Y FITNESS**

Capítulo 1

Los Objetivos de la Salud y Fitness

Capítulo 2

Evaluación del Estado de Salud

Capítulo 3

Nutrición Deportiva

Capítulo 4

Composición Corporal

Capítulo 5

Gasto Energético de la Actividad

Capítulo 6

Análisis Básico del Corazón

Capítulo 7

Fundamentos del Metabolismo del Ejercicio

Capítulo 8

Entrenamiento Aeróbico

Capítulo 9

Entrenamiento contra Resistencia

Capítulo 10

Generalidades de la Flexibilidad

Capítulo 11

Poblaciones Especiales

Capítulo 12

Prevención y Atención Inmediata de Lesiones

Capítulo 13

Aspectos Administrativos

PRÓLOGO

La Asociación Mexicana de Educación Deportiva surge como respuesta a la necesidad de llevar información deportiva, básica y avanzada de las Ciencias del Ejercicio hacia deportistas, entrenadores y educadores físicos que buscan capacitarse y actualizarse en éstas áreas a manera de enriquecer su cultura deportiva.

La misión de la Asociación Mexicana de Educación Deportiva es organizar talleres, certificaciones, simposiums y cursos que permitan a las personas interesadas adquirir conocimientos necesarios para mejorar su rendimiento, aprender a diseñar los planes de entrenamiento, evaluar los resultados y nutrirse de manera adecuada con miras a desarrollar y perfeccionar el rendimiento humano.

Los cursos de la Asociación Mexicana de Educación Deportiva están cuidadosamente diseñados para cubrir las necesidades de conocimientos sobre entrenamiento deportivo y actividad física que los entrenadores, deportistas, educadores físicos del país demandan, y fomentar así una cultura física idónea para mejorar la calidad de vida.

Asociación Mexicana
de Educación Deportiva