



# **Asociación Mexicana de Educación Deportiva**

# **INSTRUCTOR EN CICLISMO DE SALÓN**

## **CAPITULO 1: FUNDAMENTOS DEL EJERCICIO CARDIOVASCULAR**

- a) Sistema cardiovascular
- b) Distribución del sistema circulatorio
- c) Respuestas cardiovasculares al ejercicio
- d) Beneficios del ejercicio aeróbico
- e) Componentes de un programa de ejercicio aeróbico.
- f) Monitoreo de la intensidad del ejercicio:
  - Ritmo cardíaco máximo, Karvonen.
  - Percepción del Esfuerzo.

## **CAPITULO 2: FUNDAMENTOS DEL CICLISMO ESTACIONARIO**

- a) Beneficios del ciclismo estacionario
- b) Lineamientos de calzado y vestimenta.
- c) Fisiología del ciclismo:
- d) Músculos y movimientos articulares involucrados en el ciclismo
- e) Monitoreo de la intensidad para beneficios en salud y manejo de peso.

## **CAPITULO 3: AJUSTES Y POSICIONES EN LA BICICLETA**

- a) Biomecánica del ciclismo
- b) Lineamientos de ajuste entre bicicleta y ciclista
- c) Técnica de pedaleo circular.
- d) Posición adecuada durante el ejercicio

## **CAPITULO 4: PROGRAMACION DE LA CLASE DE SPINNING**

- a) Elementos de liderazgo: papel del instructor como líder de los participantes
- b) Elementos motivacionales: empatía, tono de voz, técnicas motivacionales.
- c) Lineamientos para el instructor y el ciclista
- d) Musicalización
- e) Programación de la clase de acuerdo a metas de entrenamiento
- f) Programación de la clase: Calentamiento y enfriamiento
- g) Inventando un programa de ciclismo.

## 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