

# Curso de entrenador de Indoor Cycling



*¡Coma Saludable,  
Sea Activo!*

## ¿Qué es el Indoor Cycling?

El Indoor Cycling es una forma segura de entrenamiento físico completo sobre una bicicleta con características especiales que exige control y una técnica adecuada, desarrollando cualidades físicas del ser humano. Este tipo de actividad representa un método seguro y alternativo inclusive para aquellas personas con alguna enfermedad crónica llámese diabetes, hipertensión, osteoporosis entre otras. Es por eso que surge la necesidad de llevar a cabo una formación completa para los entrenadores e instructores de este método, con el fin de mejorar la salud de las personas sin poner en riesgo su integridad.

Este curso, avalado por la Universidad Autónoma de Centro América, respeta los principios básicos del entrenamiento físico, donde la seguridad y el desarrollo de las cualidades físicas y mentales como la resistencia, la fuerza y la concentración van acompañadas en todo momento durante la clase. Con este conocimiento el entrenador puede aplicarlo a sus diferentes clases y lograr el objetivo deseado.

## Estructura del curso

El curso de Entrenador de Indoor Cycling es dado por un equipo interdisciplinario de profesionales tanto en el área de conocimiento general y específico (anatomía, biomecánica, fisiología del ejercicio) como en la técnica propia del Indoor Cycling.

El curso está diseñado para una duración de 10 semanas (45 horas), los cuales están estructurados en materias teóricas-prácticas con participación activa de los estudiantes.

La metodología del curso permite que los estudiantes hagan su sesión de Indoor Cycling de forma profesional, segura y divertida utilizando técnicas de enseñanza sobre la bicicleta importantes para un buen desempeño. Durante el curso y al finalizar el mismo cada estudiante pondrá en práctica todo su conocimiento sobre la bicicleta, aplicando lo aprendido en clase y utilizando la metodología adecuada.



## Nuestro objetivo

Brindar a los estudiantes las técnicas apropiadas para la aplicación correcta del Indoor Cycling para que logren corregir, guiar y educar a las personas interesadas en utilizar esta técnica de manera segura y efectiva.

## ¿A quién va dirigido?

Profesionales y estudiantes en terapia física, educación física, nutricionistas y profesionales de ciencias de la salud y deporte así como interesados en conocer y aplicar el Indoor Cycling.

## Metodología

Se estudia los temas teóricos relacionados con la materia. Posteriormente, el curso cuenta con prácticas y clases donde el estudiante pone en evidencia lo aprendido en clase con el profesor como ayuda y guía. Entre las estrategias de aprendizaje están:

1. Conferencias magistrales semanales.
2. Prácticas y clases supervisadas y dirigidas.

## Lineamientos para la evaluación

**Examen:** Se realizará uno al final del curso. Esta prueba incluye ítems de selección única y de desarrollo.....40 %

**Examen final práctico:** Según normas dictadas en clase, se evaluará de manera práctica toda la materia vista en clase con una sesión competitiva de 45 minutos.....40%

**Asistencia:** Obligatoria, con tres ausencias se pierde el curso automáticamente.....20%

Para aprobar el curso se requiere la nota final mínima de un 80%

## Contenido del curso

- Metodología del Indoor Cycling.
- Estructura de una sesión de Indoor Cycling.
- Principios del entrenamiento sobre la bicicleta.
- Fisiología del ejercicio.
- Biomecánica aplicada.
- Aspectos metodológicos.
- Termorregulación e hidratación.

### Personal docente

- Erick Guzmán. instructor certificado SPINNING, LEMOND
- Josefina Sancho. Instructora certificada SPINNING
- Robinson Rodríguez. Médico, UCR
- Jorge A. Díaz. Fisioterapeuta, USP
- Mario Carballo. Nutricionista. USJ
- Pedro Cambroner. Educador físico. UNA.

## Aspectos organizativos

- Lugar:** UACA, Cipreses de Curridabat y Gimnasio 360.
- Horario:** Sábados de 8:30 am a 12 md y de 1 pm a 4 pm
- Modalidad.** Presencial, teórico-práctico.
- Pedagogía:** Clases presenciales con presentaciones en PowerPoint y enfatizado en las prácticas supervisadas.
- Cupo:** Limitado a 9 personas
- Formas de pago:** Un único pago con 10% de descuento.  
Facilidad de realizar 3 pagos.  
Depósito en cuenta bancaria del Banco de Costa Rica  
cuenta # 935-13584-4

### ***Información y consultas***

*Tel: (506) 2208-8220, (506) 2235-5059*

*e-mail: info@vidaoptima.com*