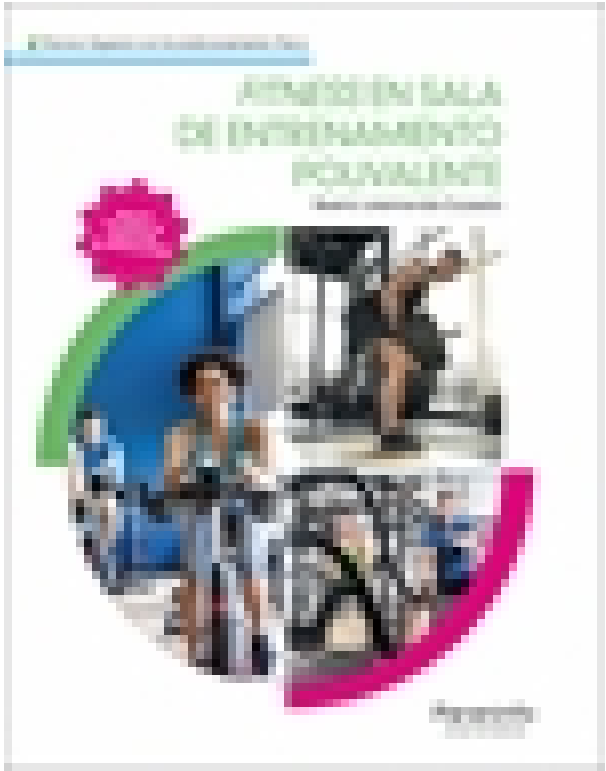
Paraninfo

Fitness en sala de entrenamiento polivalente



Editorial: Paraninfo
Autor: BEATRIZ LETAMENDIA GUISADO
Clasificación: Ciclos Formativos > Actividades Físicas y Deportivas
Tamaño: 21 x 27 cm.
Páginas: ---
ISBN 13: 9788428361965
ISBN 10: 8428361967
Precio sin IVA: $ 151538.00 COP
Precio con IVA: $ 151538.00 COP
Fecha publicacion: 17/05/2024

Sinopsis

Alcanza tu máximo potencial
en la industria del acondicionamiento físico
dominando sus fundamentos

Este libro desarrolla los contenidos del módulo profesional ***Fitness* en sala de entrenamiento polivalente,** del Ciclo Formativo de grado superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva, perteneciente a la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas.

Esta obra es una herramienta imprescindible para estudiantes, profesores y profesionales del *fitness* en la que se abordan de manera exhaustiva y muy visual los fundamentos necesarios para la gestión y coordinación efectiva de una sala de entrenamiento polivalente. Se incluye desde la prescripción del ejercicio, pasando por el *fitness* en clases colectivas, la dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento y la organización de eventos en el ámbito del *fitness,* hasta la seguridad y prevención en la sala de entrenamiento.

Asimismo, se incluyen 82 fichas con gran nivel de detalle en las que se describe la técnica, las funciones musculares, las variantes y los errores más comunes al poner en práctica los principales ejercicios de musculación enfocados en distintas regiones musculares. Con ello, se proporciona al alumno una guía precisa para perfeccionar su práctica. Además, cada actividad se vincula directamente con las capacidades terminales requeridas por la normativa garantizando una preparación completa y acorde con los estándares del sector.

Beatriz Letamendia Guisado es licenciada en Ciencias de la Actividad Física y máster en Dirección en Organizaciones e Instalaciones de la Actividad Física y el Deporte. Fue CEO y fundadora de la empresa especializada en Salud y Entrenamiento Personal «Sport at Home» y actualmente es profesora de Formación Profesional de los ciclos formativos de Grado Medio y Superior de Deportes (Técnico en Acondicionamiento

Físico, Técnico en Enseñanza y Animación Sociodeportiva y Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre). Además, es coautora de otras publicaciones relacionadas.

Indice

1. Fundamentos básicos y coordinación de una sala de entrenamiento polivalente; **2.** Prescripción del ejercicio en una sala de entrenamiento polivalente; **3.** *Fitness* en clases colectivas; 4. Descripción y demostración de ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente; **5.** Dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento en una sala de entrenamiento polivalente; **6.** Organización y dinamización de eventos en el ámbito del *fitness;* **7.** Seguridad y prevención en la sala de entrenamiento polivalente.

Paraninfo Colombia Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)
Tel. (+34) 914 463 350 Fax
clientes@paraninfo.co www.paraninfo.mx