



CURSO

**“PERSONAL TRAINER
ESPECIALIZADO EN SALUD”**

A CARGO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE JMI



DISERTANTES

Equipo Interdisciplinario de JMI

Maximiliano Incarbone licenciado en educación física. Creador intelectual de JMI

Prof. Walter Alejandro Hindle / *Entrenamiento Biomecánica - AFA alumnos con Asma*
AFA alumnos con sobrepeso y obesidad

Dr. Miguel Resnik *AFA alumnos con cardiopatías*

Prof. Carlos Lirio / *AFA alumnos transplantados*

Prof. Cecilia Modo / *AFA alumnos con diabetes*

Lic. Joaquin Aguilar / *Fisiología del ejercicio*

Lic. Florencia Cutri / *Nutrición aplicada al ejercicio*

Prof. Eduardo Quinteros / *AFA adultos mayores*



INICIO

Viernes 11/4

19 a 22 hs

Sábado 12/4

10 a 13 hs

CUPOS
Limitados

.....



JMIFITOFICIAL

TEMARIO

2025





TEMARIO

MÓDULO 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

UNIDAD DIDÁCTICA 1:

Concepto de Salud

Conceptos de sedentarismo

Factores de riesgo

Factores que afectan el bienestar del individuo

Actividad física y ejercicio

Áreas de desarrollo del entrenador personal



TEMARIO

MÓDULO 2: ANATOMÍA FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1: INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA

Concepto de anatomía

Concepto de anatomía funcional

Concepto de aparato locomotor

Concepto de fisiología

UNIDAD DIDÁCTICA 2: APARATO LOCOMOTOR

Posición anatómica

Planimetría: Planos y ejes

Acciones en movimiento

Clasificación de los músculos según su movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3: SISTEMA ÓSEO

Morfología: Estructura de los huesos

División del sistema esquelético

Clasificación de los huesos según su forma

Huesos de la cabeza

Huesos del tronco

Hueso sacro

Pelvis

Tórax

Huesos de las extremidades superiores

Huesos de las extremidades inferiores



TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 4: SISTEMA ARTICULAR

Articulaciones y movimiento: Definición

Articulación

Nombres de las articulaciones móviles

UNIDAD DIDÁCTICA 5: SISTEMA MUSCULAR

Fisiología muscular: Principales tipos de músculos del cuerpo humano

Principales características y funciones del músculo esquelético

Principales características y funciones del músculo liso

Principales características y funciones del músculo cardíaco

Clasificación de los tipos de músculos según su forma y disposición

Función del tejido muscular

Propiedades del tejido muscular

Componentes del músculo esquelético



TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 6: METABOLISMOS Y SISTEMAS ENERGÉTICOS

*Metabolismo energético durante el ejercicio Sistema ATP-PC
(fosfágeno) anaeróbico aláctico*

Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

Sistema aeróbico u oxidativo

*Metabolismo en fisiología del ejercicio: Respuestas y adaptaciones
cardiocirculatorias*

Respuesta nerviosa (humoral o mecánica)

Respuesta nerviosa central

Respuesta nerviosa refleja

Respuesta cardio-circulatoria (hidrodinámica)

Respuesta respiratoria (ventilatoria)

La fatiga: tipos de fatiga



TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 7: CUALIDADES FÍSICAS: Definición

- ❑ **Fuerza:**
Clasificación

- ❑ **Potencia /velocidad:**
Clasificación

- ❑ **Resistencia:**
Clasificación

- ❑ **Flexibilidad:**
Clasificación

- ❑ *Factores de los que depende la fuerza absoluta del músculo*
- ❑ *Tipo de fibras musculares*
- ❑ *Como se reclutan las fibras musculares*
- ❑ *Efectos del entrenamiento de la fuerza*
- ❑ *Factores de los que depende la fuerza efectiva*



TEMARIO

MÓDULO 3: ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1: ENTRENAMIENTO

Hipertrofia muscular: definición
Factores determinantes de la fuerza creciente del músculo
Adaptaciones musculares
Fases del entrenamiento
Métodos indirectos determinación de la 1rm teórica fuerza

UNIDAD DIDÁCTICA 2: CUALIDADES FÍSICAS

Factores que pueden influir en los resultados obtenidos
Intensidades de carga utilizados en el entrenamiento
Métodos de distribución de cargas
Principios del entrenamiento:
Principio de unidad funcional
Principio de multilateralidad
Principio de sobrecarga y progresión
Principio de periodización
Principio de ordenamiento de los ejercicios
Principio de especificidad
Principio de variedad





TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 3: PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN

Elementos indispensables para la programación de una planificación

Diagnóstico y análisis

Determinación de objetivos y normas de planificación

Ejecución del entrenamiento

Controles de entrenamiento y competencia

Valoración

Planificación programación y periodización

Sesión de entrenamiento:

Circuito cíclico

Circuito lineal

Rutinas divididas

Partes de la sesión:

Entrada en calor

Tipos de calentamiento

Parte principal o entrenamiento

Recuperación



TEMARIO

MÓDULO 4: ACTIVIDAD FÍSICA EN ENFERMEDADES CRÓNICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1: ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

Generalidades de las Actividades físicas adaptadas

Concepto

Clasificación

UNIDAD DIDÁCTICA 2:

PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA A PERSONAS CON ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

Prescripción de actividad física para adultos mayores

Prescripción de actividad física para alumnos con diabetes

Prescripción de actividad física para alumnos con obesidad

Prescripción de actividad física para alumnos con trasplantados

Prescripción de actividad física para alumnos con coronarios

Prescripción de actividad física para alumnos con asma

VALOR

CURSO

“Personal Trainer especializado en salud”

OPCIÓN 1

PRESENCIAL
ARS 50.000

(9 cuotas)

PAGO ÚNICO \$450.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

OPCIÓN 2

A DISTANCIA
ARS 35.000

(9 cuotas)

PAGO ÚNICO \$315.000

Opción pago en cuotas con tarjeta

OPCIÓN 3

EXTRANJEROS
USD 50

(9 cuotas)

PAGO ÚNICO USD 450

MÉTODOS DE PAGO

CURSO

“Personal Trainer especializado en salud”

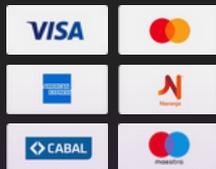
Deberás elegir entre los siguientes **métodos de pagos**



Solicitar link de pago a
info@jmifit.com

Getnet

Podés abonar hasta 3 cuotas
sin interés con las siguientes
tarjetas



Argentina
NRO CUENTA.
Banco SANTANDER
CBU:

0720519420000000809922
CUIT: 33-71641659-9
Titular: MAXMAT SRL
Cuenta Corriente en Pesos
N° Cta: 8099/2
Sucursal: 0519



Link para abonar:
<https://www.paypal.me/jmifitsrl>

MÉTODOS DE PAGO

CURSO

"Personal Trainer especializado en salud"

Enviar el comprobante de pago

a : **info@jmifit.com**

Indicando:

- 1 - Nombre completo
- 2 - Método de pago
- 3 - Capacitación inscripta

¡YA ESTÁS ANOTADO! CERTIFICACIÓN

Se entrega un certificado avalado por la **ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA + ALIANZA DE SALUD INTERNACIONAL** al finalizar el curso
Incluye PDF con el contenido detallado del curso digital.



CONTACTO

info@jmifit.com

www.jmifit.com

www.instagram.com/jmifitoficial

Bonpland 2069 | CABA | Argentina

+549115322-7777