

## CURSO DE **INDOOR CYCLING**



Neste curso serão transmitidas as bases desta modalidade assim como as ferramentas principais por forma a que, no final, os formandos sejam capazes de lecionar aulas de Indoor Cycling com qualidade, segurança e lógica fisiológica.

Serão abordados temas relacionados com a técnica a instrução e a comunicação em Indoor Cycling. Estes 3 aspectos aliados à música são trabalhados pelos formandos em exercícios práticos, onde os formandos passarão pelo papel de professor várias vezes e serão corrigidos e aperfeiçoados pelos formadores.

A fisiologia e os princípios de treino sustentarão todos os temas e desta forma acreditamos que os formandos encararão o mercado com naturalidade e cumprindo os princípios transmitidos terão todas as bases para atingirem o sucesso nesta modalidade.

### **OBJETIVOS**

- Ser capaz de lecionar aulas de Indoor Cycling com qualidade e lógica fisiológica
- Realizar uma análise e correção da técnica e posicionamento na bicicleta de forma segura
- Identificar as lesões mais comuns e como fazer para prevenir / corrigir esses problemas
- Conhecer e trabalhar a cadência musical
- Estruturar diferentes planos de treino

### **O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?**

- 25 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 5 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a) e 5 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. O ajuste da bicicleta
2. Componentes da bicicleta
3. Calçado e vestuário
4. Princípios do treino e periodização
5. Técnicas
6. Posição das mãos
7. Música
  - 7.1. RPM/BPM
  - 7.2. Seleção musical
  - 7.3. Montagem musical
8. A Aula de Indoor Cycling
  - 8.1. Estrutura da aula
  - 8.2. Planeamento da aula
  - 8.3. Condução da aula
9. Comunicação
  - 9.1. Verbal e gestual
  - 9.2. Estratégias para uma eficiente comunicação
10. Caracterização do tipo de esforço
  - 10.1. Parâmetros fisiológicos
  - 10.2. Outros indicadores fisiológicos
11. Preparação das aulas de acordo com a Frequência Cardíaca
12. Anatomia
  - 12.1. Músculos dos membros inferiores
  - 12.2. Músculos mais solicitados na pedalada
13. Biomecânica
  - 13.1. A pedalada eficiente
  - 13.2. Práticas para melhorar a pedalada
14. Nutrição
  - 14.1. Alimentação saudável
15. Segurança numa aula de Indoor Cycling
  - 15.1. Noções básicas de primeiros socorros na sala de aula
  - 15.2. Lesões mais frequentes

### LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

COIMBRA

### PREÇOS

Taxa de Inscrição

**37 EUR**

Valor do Curso

**210 EUR**

Descontos  
(não acumuláveis)

**15%** - ex alunos da Promofitness

**10%** - grupos de 3 pessoas

**10%** - portadores do Cartão Jovem

**20%** - habitantes de Madeira ou Açores  
(mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)

**20%** - habitantes no estrangeiro  
(mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)



**PROMOFITNESS**

 [INFO@PROMOFITNESS.COM](mailto:INFO@PROMOFITNESS.COM)

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS