

**AULA VIRTUAL:  
EL CARDIO NO EXISTE**

**EL CORAZÓN ES UN  
SIRVIENTE DEL MÚSCULO  
ESQUELÉTICO**



## EL CARDIO NO EXISTE

Desde que el término “**cardio**” irrumpió en el mundo del ejercicio impulsado por Kenneth Cooper, se ha extendido una creencia muy arraigada en el mundo del ejercicio y la sociedad en general de que es posible separar el entrenamiento para poder trabajar el corazón por un lado, y trabajar la musculatura por el otro.

El también llamado trabajo aeróbico (aerobics) se ha popularizado entre la población y se entiende como prácticamente la única forma de trabajar el corazón y la vía aeróbica exclusivamente y sin pasar por la musculatura.

El trabajo muscular se contempla a parte del trabajo cardiovascular y separado de éste, como si el músculo no fuera en realidad la clave dentro de la función metabólica y cardiorrespiratoria.

Veremos en este aula cómo la realidad es muy diferente, y cómo el trabajo muscular es la clave y no el corazón.

## ESTRUCTURA DEL AULA

ESTE AULA VIRTUAL TIENE UNA DURACIÓN DE UNAS 2 HORAS APROXIMADAMENTE.

## CONTENIDO DEL AULA VIRTUAL

- ✦ Podrás visualizar el Aula emitida por Resistance Institute.
- ✦ Material extra: PDF de la presentación y TEST específico sobre la materia.

**IMPORTANTE:** Podrás acceder al contenido del aula inmediatamente después de haberla comprado y disfrutar de su contenido durante 60 días.

El aula podrás verla desde cualquier dispositivo (pc, mac, ipad, android, iphone,...) mientras tengas adecuada conexión a internet. Podrás verla las veces que creas necesario durante estos 60 días.

**¡No te la pierdas!**

## REQUISITOS

Este aula está abierta para todos los profesionales y entusiastas del Ejercicio y la Salud.

Podrás comprar el curso a través de la página web.

[www.resistanceinstitute.com](http://www.resistanceinstitute.com).

## PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

**Yo ya tengo el temario dominado. ¿Me puede servir de algo realizar este aula?**

Muchos profesionales tendemos a subestimar la complejidad y lo intrincado de las vías energéticas y la comprensión de que el único motor de nuestro cuerpo es realmente la musculatura y no el corazón.

Esta perspectiva te puede ayudar a ver el ejercicio desde una óptica diferente, y no volver a separar con tanta facilidad el trabajo muscular y cardiovascular.

**¿Durante cuánto tiempo podré acceder a la información?**

Tienes 60 días para poder visualizar los vídeos en streaming. Los vídeos no son descargables, igual que en la Academy.

Podrás descargarte los PDF del contenido. Podrás realizar un test para desafiarte. Para aprobarlo necesitas superar un 6.6. Si no lo superas, tendrás 2 oportunidades más, aunque deberás esperar unos días entre un test y el siguiente.

Una vez finalizados los 60 días, el aula se cerrará y no se podrá acceder al contenido.



## AULA VIRTUAL: EL CARDIO NO EXISTE

### INICIO DEL AULA

Una vez realices la compra podrás acceder al aula y visualizar el vídeo del aula, descargarte dpf y realizar un test cuando quieras.

### FIN DEL AULA

60 días después de haber efectuado la compra.

### LUGAR

!!! **DONDE QUIERAS !!!**

### COSTE: 30 euros

#### CANJE DE TORQUES

Podrás canjear el curso desde la Academy. Apartado AULAS YA EMITIDAS.

### CONVALIDACIÓN MÁSTER MECÁNICA DEL EJERCICIO

10 horas.

Aula válida para convalidar como aula virtual obligatoria en el máster semi-presencial en mecánica del ejercicio

### DOCENTE

**RUBEN ORDOÑEZ**