



EUROINNOVA FORMACION
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

Monitor de Musculación y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

+ Información Gratis

Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

Monitor de Musculación y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

Monitor de Musculación y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

Duración: 300 horas

Precio: 180 € *

Modalidad: A distancia

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



+ Información Gratis

www.euroinnova.edu.es

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



Descripción

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN EUROPEA FPEF-. El Curso de Monitor de Musculación y Fitness se trata de formación de carácter práctico que capacita oficialmente para ejercer de forma profesional como Monitor de Musculación, Entrenador Personal, Preparador Físico, o Profesor de Fitness ya sea en un Gimnasio, Federación Deportiva, Club de Atletismo, etc.

Euroinnova Business School

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los **cursos Homologados**
Además Euroinnova cuenta con más de 10.000 **cursos online**

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas



+ Información Gratis

www.euroinnova.edu.es

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



A quién va dirigido

El Curso de Monitor de Musculación y Fitness está dirigido a todas aquellas personas que quieran conseguir una Titulación Homologada de Monitor de Musculación y Fitness para orientar su futuro laboral hacia el sector deportivo, más concretamente como monitor de fitness y musculación. Igualmente, está dirigido a todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos profesionales sobre este ámbito.

Objetivos

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness
- Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y la fisiología muscular
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness
- Comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte
- Conocer la teoría del entrenamiento aplicada a la musculación y fitness.

Para que te prepara

El presente Curso de Monitor de Musculación y Fitness dotará al alumno de los conocimientos necesarios para supervisar satisfactoriamente las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de salud de los alumnos como monitor de musculación y fitness.

Salidas laborales

Monitor de Musculación y Fitness en Centros Deportivos o Gimnasios.

Titulación

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN EUROPEA DE FITNESS Y PILATES (PFEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional Europea EUREPS.



Titulación Acreditada Por La
Federación Europea De Fitness Y
Pilates (PFEF) + Carné De Federado



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL

TITULACIÓN EXPEDIDA POR
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

EUROINNOVA FORMACION
como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional
de formación
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO
NOMBRE DEL ALUMNO/A
con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX
Con una calificación de SOBRESALIENTE
Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General El/La interesado/a

Sello

INTERNATIONAL COMMISSION «DISTANCE EDUCATION»
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Jun. Resolución 85/4)

Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.

+ Información Gratis

www.euroinnova.edu.es

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



Metodología

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo los manuales teóricos así como ir visionando las distintas lecciones que presentan los CDROMS Multimedia.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, las distintas actividades y ejercicios propuestos en los cuadernos correspondientes. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (75% de total de las respuestas)

Materiales didácticos



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Monitor de Musculación y Fitness'
- Cuaderno de ejercicios
- CDROM 'Monitor de Musculación y Fitness'
- DVD
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Sobre a franquear en destino
- Bolígrafos

Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental . Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de los materiales del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

+ Información Gratis

www.euroinnova.edu.es

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



Programa formativo

MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS

TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia

Fundamentos anatómicos del movimiento

TEMA 2. SISTEMA ÓSEO

Morfología

Fisiología

División del esqueleto

Desarrollo óseo

Sistema óseo

Articulaciones y movimiento

TEMA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

Introducción

Tejido muscular

Clasificación muscular

Acciones musculares

Ligamentos

Musculatura dorsal

Tendones

TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sistema energético

ATP (Adenosina Trifosfato)

Tipos de fuentes energéticas

Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno

Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

Sistema aeróbico u oxidativo

TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

El ejercicio físico

Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

TEMA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Introducción

Nutrición y salud

Necesidad de nutrientes

Hidratación y rendimiento deportivo

Las ayudas ergogénicas

Elaboración de dietas

TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. Introducción al

+ Información Gratis

entrenamiento

Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos

Factores que intervienen en el entrenamiento físico

Medición y evaluación de la condición física

Calentamiento y enfriamiento

Técnicas de relajación y respiración

Entrenamiento de la flexibilidad

Entrenamiento cardiovascular o aeróbico

Entrenamiento muscular

Entrenamiento de la fuerza

El desentrenamiento

Conducta de higiene en el entrenamiento

TEMA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas frecuentes

¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

Introducción a los Primeros Auxilios

Actuaciones en primeros auxilios

Normas generales para la realización de vendajes

Maniobras de resucitación cardiopulmonar

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

MODULO II. PRÁCTICA. DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA

Introducción.

Calentamiento.

Cuádriceps

Pectorales.

Espalda.

Bíceps.

Lunges.

Hombros.

Abdominales.

Estiramientos.

PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa de [becas de master](#) para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de 2000 [master online](#) que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de [cursos online](#)

Terminos relacionados:

curso, deporte, Entrenamiento, equilibrio, Esfuerzo, fitness, Flexibilidad, Gimnasia, monitor, musculación, Muscular, Nutrición, Preparación, preparador, Salud