

**Máster en Personal Trainer: Musculación y Fitness + Titulación Universitaria**



# ÍNDICE

**1** | Somos Educa Business School

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y acreditaciones

**4** | By EDUCA EDTECH Group

**5** | Metodología LXP

**6** | Razones por las que elegir Educa Business School

**7** | Programa Formativo

**8** | Temario

**9** | Contacto

## SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**EDUCA Business School** es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

## RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**Educa Business School** se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



## BY EDUCA EDTECH

---

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

### 1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



### 2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



### 3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

## 4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



## 5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



## Máster en Personal Trainer: Musculación y Fitness + Titulación Universitaria



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Personal Trainer: Musculación y Fitness expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional. - Título de Curso de Formación Permanente en Dirección de Programas Fitness-Wellness expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditado con 8 Créditos Universitarios



**EDUCA BUSINESS SCHOOL**

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX/XXXX/XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a  
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica  
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con el aval de la Comisión, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNED (Plan Propio de Grado)

## Descripción

Este Máster en Personal Trainer, Musculación y Fitness ofrece una formación integral en el área del entrenamiento personal, abordando aspectos como la evaluación de la condición física y la salud, la planificación de programas de entrenamiento, nociones básicas de nutrición deportiva y la prevención de lesiones. El contenido del máster está orientado a capacitar a los profesionales para diseñar programas personalizados que promuevan el desarrollo de la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y el bienestar general de los clientes. También se trabajan aspectos básicos de entrenamiento durante el embarazo y el postparto. Además, se trabaja la motivación y fidelización de clientes, así como el uso de nuevas tendencias en el entrenamiento para garantizar resultados óptimos en tu preparación.

## Objetivos

- Diseñar programas de entrenamiento personalizados según las necesidades del cliente.
- Desarrollar habilidades para la evaluación de la condición física y salud.
- Conocer las nuevas tendencias en el entrenamiento para su aplicación con diferentes grupos de personas.
- Fomentar la prevención y el tratamiento de lesiones comunes en la práctica deportiva y el entrenamiento físico.
- Promover hábitos saludables y el bienestar físico mediante la motivación y fidelización de los clientes.
- Organizar y dinamizar eventos deportivos y actividades fitness para diferentes colectivos.

## Para qué te prepara

---

Este Máster en Personal Trainer, Musculación y Fitness está dirigido a entrenadores personales, licenciados en Ciencias del Deporte, fisioterapeutas y otros profesionales de la salud interesados en profundizar sus conocimientos en el entrenamiento personalizado y el fitness, mejorando sus competencias para el diseño de programas integrales y adaptados a cada cliente.

## A quién va dirigido

---

Con este Máster en Personal Trainer, Musculación y Fitness te prepara para trabajar como entrenador personal especializado en musculación y fitness, diseñar programas de entrenamiento personalizados, asesorar a los clientes adaptándote a sus características individuales. También te formarás en el uso de nuevas tendencias de entrenamiento, así como en la dinamización de actividades y eventos deportivos para diferentes colectivos.

## Salidas laborales

---

Las principales salidas profesionales de este Máster en Personal Trainer, Musculación y Fitness se orientan hacia el entrenamiento personal, monitorización de musculación y fitness, dinamización de actividades deportivas o en programas de entrenamiento preventivo y rehabilitación física. Tendrás la oportunidad de orientar a clientes en la adopción de un estilo de vida saludable.

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. ENTRENADOR PERSONAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos Generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. Adenosín Trifosfato (ATP)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción
2. Principios generales de primeros auxilios
3. Asistencias
4. Técnicas de Reanimación. RCP básicas
5. Estado de Shock
6. Heridas y hemorragias
7. Quemaduras
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicación

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. ENTRENAMIENTOS

1. Calentamiento
2. Ejercicios específicos
3. Ejemplo de rutinas de tonificación
4. Ejemplo de rutinas de adelgazamiento
5. Ejemplo de rutinas para aumento de masa muscular
6. Entrenamientos para running

## MÓDULO 2. PROGRAMAS FITNESS-WELLNESS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL FITNESS

1. Concepto de Fitness
2. Concepto de wellness, evolución del Fitness al wellness
3. Adaptación funcional a la actividad física
4. Metabolismo energético
5. Adaptación cardiovascular
6. Adaptación del sistema respiratorio
7. Hipertrofia - Hiperplasia
8. Distensibilidad muscular: Límites-incremento adaptativo
9. Adaptación del sistema nervioso y endocrino
10. Fatiga y recuperación
11. Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física
12. Higiene corporal y postural

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

1. Condición Física - Capacidades Físicas
2. Capacidades Físicas y Rendimiento Atlético (concepto tradicional)
3. Condición Física en Fitness - Componentes
4. Capacidades coordinativas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS-WELLNESS

1. Fundamentos en el ámbito del fitness-wellness
2. Beneficios en la práctica de actividades físicas
3. Efectos psicológicos y sociales del fitness sobre la salud

4. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del fitness-wellness

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ENTRENADOR PERSONAL

1. Concepto de entrenador personal
2. Funciones básicas del entrenador personal en el fitness-wellness
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal en el fitness-wellness
4. Perfil de cliente
5. Claves para el éxito del entrenador personal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN FITNESS-WELLNESS

1. Introducción a las actividades dirigidas
2. Importancia de la sesión
3. Tipología de actividades dirigidas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROGRAMACIÓN EN ACTIVIDADES DE FITNESS

1. Concepto de programación
2. Elementos de la programación
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del fitness

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS ACUÁTICO

1. Elaboración-progresión secuencial de cada tipo de actividad
2. Programas cardiovasculares con aparatos o máquinas auxiliares para la mejora cardiovascular
3. Programas cardiovasculares con actividades derivadas de modalidades con música
4. Programas de tonificación o de intervalos
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Fundamentos - marco teórico
2. Elementos de la programación
3. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO EN FITNESS COLECTIVO CON SOPORTE MUSICAL

1. Diseño de rutinas musicales para el acondicionamiento físico en grupo
2. Actividades cardiovasculares sin impacto para la protección articular
3. Coreografías funcionales para el fortalecimiento muscular
4. Entrenamientos de resistencia y fuerza combinados en intervalos
5. Programas de propiocepción postural y dominio del movimiento, basadas en las gimnasias suaves
6. La sesión de entrenamiento
7. Progresión coreográfica en la sesión de entrenamiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS FITNESS-WELLNESS

1. La planificación
2. La evaluación
3. La sesión
4. Creación de hábitos saludables dentro del programa fitness-wellness

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. ORGANIZACIÓN, DINAMIZACIÓN DE EVENTOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Promoción e información
2. Circulación de personas y materiales
3. Habilitación de instalaciones y recursos materiales
4. Selección y coordinación de recursos humanos en la organización de eventos en el ámbito del Fitness
5. Dinamización de eventos en el ámbito del Fitness seco y acuático
6. Técnicas e instrumentos para la evaluación de proyectos de animación
7. Aplicación de las normas y medidas de seguridad y prevención en el desarrollo de eventos en el ámbito del Fitness

## MÓDULO 3. APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness
2. Bases de la personalidad
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
5. Efectos sociales
6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness
7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness
8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

1. Conceptos de medida y evaluación
2. Necesidad de evaluar la aptitud física
3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
4. Dificultades para evaluar la aptitud física

5. Requisitos de los test de la evaluación de la condición física
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el genero

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Biotipología: clasificaciones
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
5. Modelos de composición corporal
6. Composición corporal y salud
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness
3. Evaluación de la resistencia aeróbica
4. Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica
5. Evaluación de la velocidad
6. Evaluación de la Fuerza
7. Evaluación de la movilidad articular
8. Evaluación de la elasticidad muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness
3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
6. Análisis y comprobación de los resultados

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias
2. Alteraciones posturales más frecuentes
3. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness
4. Análisis y comprobación de los resultados

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness
2. Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores
3. Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal
4. Análisis de datos obtenidos
5. La observación como técnica básica de evaluación
6. Normativa vigente de protección de datos

7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

MÓDULO 4. TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES ORGÁNICAS Y FATIGA FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Aparato locomotor: el sistema óseo; el sistema muscular; el sistema articular
2. Aparato respiratorio
3. Aparato circulatorio: el corazón; la circulación; la sangre
4. Sistema nervioso
5. Metabolismo energético
6. Concepto de fatiga
7. Clasificaciones de la fatiga
8. Lugares de aparición de la fatiga
9. Mecanismos de la fatiga
10. Percepción de la fatiga/percepción de la recuperación
11. Síndrome de sobreentrenamiento: diagnóstico, prevención y tratamiento
12. Bases biológicas de la recuperación
13. Medios y métodos de recuperación
14. El equilibrio hídrico
15. Suplementos y fármacos
16. Termorregulación y ejercicio físico
17. Diferencias de género
18. El equilibrio hídrico: rehidratación y ejercicio físico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

1. Aplicación del análisis de datos
2. Modelos de análisis
3. La interpretación de datos obtenidos en los distintos test, pruebas y cuestionarios
4. Análisis diagnóstico para la elaboración de programas de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRATAMIENTO Y REGISTRO DE RESULTADOS EN LA APLICACIÓN DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Estadística aplicada a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
2. Recursos informáticos aplicados a la valoración y registro de test, pruebas y cuestionarios en el ámbito del Fitness
3. Integración y tratamiento de la información obtenida

MÓDULO 5. NUEVAS TENDENCIAS DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENTRENAMIENTO EN SITUACIÓN DE INESTABILIDAD I: ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

1. Introducción al entrenamiento en suspensión
2. Principios del entrenamiento en suspensión
3. Equipamiento necesario

4. Ejercicios básicos de entrenamiento en suspensión
5. Consideraciones de seguridad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENTRENAMIENTO EN SITUACIÓN DE INESTABILIDAD II: ENTRENAMIENTO SOBRE PLATAFORMAS INESTABLES

1. Introducción al entrenamiento en plataformas inestables
2. Fundamentos teóricos
3. Tipos de plataformas inestables
4. Ejercicios básicos con plataformas inestables

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS PRÁCTICOS CON MATERIALES FUNCIONALES

1. Bosu
2. Fitball
3. Mancuernas
4. Kettlebells
5. Plataforma step
6. Bandas elásticas
7. Cajón
8. Chalecos lastrados
9. Rueda abdominal
10. Barras y discos
11. Escalera de agilidad
12. Flowbag y sandbag
13. Battle rope
14. Balones medicinales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO EN GRUPO

1. Introducción al entrenamiento en grupo
2. Tipos de entrenamiento en grupo
3. Formación de los grupos
4. Planificación de sesiones de entrenamiento en grupo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO

1. Introducción al entrenamiento individualizado
2. Diseño de programas de entrenamiento
3. Métodos de entrenamiento individualizado
4. Implementación del entrenamiento individualizado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. RECURSOS PARA FIDELIZAR CLIENTES

1. Estratificación de clientes
2. Herramientas para conocer al cliente
3. Estructuración de perfiles de cliente
4. Diseño de programas de fidelización
5. Beneficios y recompensas
6. Medición de la efectividad del programa de fidelización

## MÓDULO 6. ENTRENAMIENTO PREVENTIVO Y PROTECTOR

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

1. La intervención psicológica
2. La importancia de la intervención psicológica en la prevención de lesiones
3. El coach psicológico para la prevención de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA ALIMENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Alimentación equilibrada
2. Nutrientes en el deporte
3. La hidratación para la prevención de lesiones
4. Requerimientos dietéticos en la prevención y rehabilitación de lesiones

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. BIOMECÁNICA EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
3. Postura estática y dinámica
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica
6. Tecnología aplicada al análisis del movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PREVENTIVO

1. Principios del entrenamiento funcional
2. Diseño de programas de entrenamiento funcional
3. Ejercicios clave

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROPIOCEPCIÓN EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES Y READAPTACIÓN DEPORTIVA

1. Rol del entrenamiento propioceptivo en la prevención de lesiones
2. Integración del entrenamiento propioceptivo en programas de readaptación
3. Casos prácticos y estudios de relevancia

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EJERCICIOS DE GIMNASIA CORRECTIVA Y POSTURAL

1. Objetivos de los ejercicios de gimnasia correctiva
2. Ejercicios de gimnasia correctiva
3. Estiramientos
4. El Pilates

## MÓDULO 7. ENTRENAMIENTO EN EL EMBARAZO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
2. Beneficios de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
4. Cineantropometría
5. Ayudas ergogénicas

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EMBARAZO

1. Diagnóstico del embarazo
2. Cambios en la madre durante el embarazo
3. Desarrollo del bebé antes de nacer
4. Revisiones sanitarias durante el embarazo

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. CUIDADOS DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
2. Alimentación
3. Higiene y belleza
4. Ropa y calzado
5. Cuidados posturales
6. Sueño y descanso
7. Ocio y viajes
8. Trabajo
9. Sexualidad
10. Otros

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
2. Modificaciones anatómicas y fisiológicas producidas por el embarazo en relación con el ejercicio físico
3. Efectos de la actividad física en el organismo gestante
4. Recomendaciones básicas a tener en cuenta en la elaboración de programas de actividad física para embarazadas
5. Ejercicio físico y lactancia

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS DE PILATES PARA EMBARAZADAS

1. Pilates en el primer trimestre de embarazo
2. Pilates en el segundo trimestre de embarazo
3. Pilates en el tercer trimestre de embarazo

4. Principales ejercicios a realizar durante el embarazo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO

1. Importancia del cuidado del suelo pélvico durante el embarazo
2. Cambios físicos en el suelo pélvico a lo largo del embarazo
3. El suelo pélvico en el embarazo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EJERCICIOS PARA LA ACTIVIDAD FUNCIONAL DEL SUELO PÉLVICO

1. Cómo practicar la técnica del biofeedback
2. Ejercicios Kegel para el tratamiento de disfunciones pélvicas
3. Ejercicios hipopresivos

#### MÓDULO 8. ENTRENAMIENTO EN EL POSTPARTO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PUERPERIO Y LACTANCIA

1. El puerperio
2. Asistencia y cuidados puerperales
3. Aspectos psicológicos en el puerperio
4. Lactancia
5. Tipos de lactancia
6. Colocación para la lactancia
7. Frecuencia de las tomas
8. Alimentación durante la lactancia

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SUELO PÉLVICO

1. El suelo pélvico
2. El abdomen
3. La pelvis

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PATOLOGÍA DEL SUELO PÉLVICO

1. Aspectos generales de las patologías del suelo pélvico
2. Defectos anatómicos: prolapso de los órganos pélvicos
3. Incontinencia urinaria
4. Incontinencia fecal
5. Enfermedad pélvica inflamatoria

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS DE TRATAMIENTO DE LAS DISFUNCIONES DE SUELO PÉLVICO

1. La disfunción del suelo pélvico
2. Biofeedback

3. Biofeedback en función del sistema fisiológico
4. Reeduación vesical y vaciado puntual

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. REHABILITACIÓN DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSTPARTO

1. Introducción
2. Objetivos
3. Mapa Conceptual
4. El puerperio
5. Asistencia y cuidados puerperales
6. Herramientas para la rehabilitación del suelo pélvico tras el parto

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EJERCICIOS DE PILATES EN EL POSTPARTO

1. Recuperación postparto
2. Pilates y postparto

#### MÓDULO 9. PROYECTO FIN DE MÁSTER

