



**UEMC**

Universidad Europea  
Miguel de Cervantes



**EUROINNOVA FORMACION**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

***Curso Universitario de Especialización en  
Monitor de Musculación y Fitness (Titulación  
Universitaria + 8 ECTS)***

## ***Curso Universitario de Especialización en Monitor de Musculación y Fitness (Titulación Universitaria + 8 ECTS)***

**Duración:** 200 horas

**Precio:** 260 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



## Descripción

El Curso Online de Monitor de Musculación y Fitness se trata de formación de carácter práctico que capacita 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.

## A quién va dirigido

El Curso de Monitor de Musculación y Fitness está dirigido a todas aquellas personas que quieran conseguir una TITULACIÓN UNIVERSITARIA 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 Online 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 Universitaria en Monitor de Musculación y Fitness expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes)



**Titulación  
Universitaria**



**EUROINNOVA  
BUSINESS  
SCHOOL**



TITULACIÓN EXPEDIDA POR  
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

	Universidad Europea Miguel de Cervantes	
<p>Considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigentes,</p> <p><b>Don ALUMNO ALUMNO ALUMNO</b></p> <p>Con D.N.I. 00000000A ha superado los estudios correspondientes al programa</p> <p><b>CURSO UNIVERSITARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN NOMBRE CURSO</b></p> <p>conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de la Universidad Europea Miguel de Cervantes en colaboración con Euroinnova Formación, con una duración de xxx horas y x ECTS, celebrado del día del mes del año a día del mes del año.</p> <p>Por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por el Reglamento de Títulos Propios y Formación Complementaria, Permanente y Continua.</p> <p>Y para que conste, expide el presente diploma en Valladolid, a día del mes del año.</p> <p style="text-align: right;">El Secretario General</p> <p style="text-align: right;">José Antonio Otero Parra</p>		

## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.

+ Información Gratis

[www.euroinnova.es](http://www.euroinnova.es)

Información y matrículas: 958 050 200

Fax: 958 050 244



## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## Materiales didácticos



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Monitor de Musculación y Fitness'
- 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 las 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.

## 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 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. RECURSOS PRÁCTICOS DE TONIFICACIÓN DIRIGIDA**

Introducción.

Calentamiento.

Cuádriceps

Pectorales.

Espalda.

Bíceps.

Lunges.

Hombros.

Abdominales.

Estiramientos.