



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Rehabilitación Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos)**





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

**1 |** Somos  
Euroinnova

**2 |** Rankings

**3 |** Alianzas y  
acreditaciones

**4 |** By EDUCA  
EDTECH  
Group

**5 |** Metodología  
LXP

**6 |** Razones por  
las que  
elegir  
Euroinnova

**7 |** Financiación  
y Becas

**8 |** Métodos de  
pago

**9 |** Programa  
Formativo

**10 |** Temario

**11 |** Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de  
**19**  
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

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## BY EDUCA EDTECH

Euroinnova 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



Ver en la web

# 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.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
**ALUMNI**

**20%** Beca  
**DESEMPLEO**

**15%** Beca  
**EMPRENDE**

**15%** Beca  
**RECOMIENDA**

**15%** Beca  
**GRUPO**

**20%** Beca  
**FAMILIA  
NUMEROSA**

**20%** Beca  
**DIVERSIDAD  
FUNCIONAL**

**20%** Beca  
**PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Rehabilitación Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos)



**DURACIÓN**  
350 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica con 150 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Título de Curso de Formación Permanente en Rehabilitación Deportiva con 200 horas expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditado con 8 ECTS Universitarios

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION**

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 Euroinnova International Online Education.  
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).

**NOMBRE ALUMNO/A**  
Firma del Alumno/a

**NOMBRE DE AREA MANAGER**  
La Dirección Académica







Con Estatuto Consultivo, Categoría Superior del Consejo Económico y Social de la UNED (2010) (Plan: Procedimiento 0005)

## Descripción

Si se dedica profesionalmente al entorno del deporte y quiere conocer los aspectos fundamentales sobre la anatomía y estiramientos este es su momento, con el Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Rehabilitación Deportiva podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta función con éxito. En las lesiones deportivas, la rehabilitación es parte importante del tratamiento, ya que es la ayuda que requiere el miembro o tejidos lesionados para volver a la normalidad. Como en todo proceso curativo, se requiere el diagnóstico, el tratamiento terapéutico para tratar la lesión y la rehabilitación como punto importante para devolver la función al miembro afectado. Gracias a la realización de este Curso conocerá todo lo referente sobre la fisiología y la flexibilidad además de saber los beneficios de los estiramientos que se pueden realizar para realizar una correcta rehabilitación.

## Objetivos

- Conocer los aspectos básicos de la rehabilitación deportiva.
- Tratar las lesiones más frecuentes en los pacientes que acuden para recuperar alguna capacidad física perdida a causa de un accidente, o por enfermedad, o debido a un proceso degenerativo o por lesiones deportivas.
- Conocer los aspectos fundamentales sobre la fisiología y la flexibilidad.
- Adquirir conocimientos sobre los beneficios de los estiramientos y los tipos.
- Aplicar las reglas para un estiramiento seguro.
- Estirar todas las partes del cuerpo profesionalmente.

## A quién va dirigido

---

Este Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Rehabilitación Deportiva está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito deportivo que quieran seguir formándose, así como cualquier persona que desee conocer fundamentalmente las técnicas para prevenir lesiones deportivas, su importancia y sus tiempos de rehabilitación.

## Para qué te prepara

---

El presente Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Rehabilitación Deportiva le prepara para conocer y poder aplicar las diferentes técnicas de rehabilitación que se pueden emplear a la hora de tratar a algún paciente que las requiera en el ámbito deportivo. Además el Curso le prepara para conocer a fondo el ámbito de la anatomía relacionada con los diferentes estiramientos posibles a realizar, haciendo hincapié en hacerlo de forma segura y profesional.

## Salidas laborales

---

Rehabilitación Deportiva / Clínicas de Fisioterapia / Rehabilitación / Gimnasio / Monitor / Entrenador.

## TEMARIO

---

### PARTE 1. REHABILITACIÓN DEPORTIVA

#### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MASAJE DEPORTIVO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EXPLORACIÓN Y TÉCNICAS BÁSICAS

1. La exploración
2. Técnicas básicas en Masaje Deportivo
3. Otras técnicas

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TERAPIA MASAJÍSTICA Y DE ZONAS REFLEJAS

1. Fundamentos de la terapia masajística
2. Tipos de masaje

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA

1. Hidroterapia
2. Termoterapia
3. Crioterapia

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOVILIZACIONES

1. Movimiento
2. La parada
3. Movimiento y parada

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. TECNOLOGÍA SANITARIA

1. Laserterapia
2. Electroterapia
3. Ultrasonido
4. Magnetoterapia

#### MÓDULO 2. EXPERTO EN TÉCNICAS DE MASAJE DEPORTIVO: APLICACIÓN PRÁCTICA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 6. MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE DEPORTIVO

1. Parámetros generales
2. Pases sedantes
3. Amasamientos
4. Percusiones
5. Pellizqueos
6. Vibraciones
7. Otras maniobras

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ESPALDA

1. Osteología de la espalda
2. Musculatura de la espalda
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPTIVO: MIEMBROS INFERIORES

1. Osteología del miembro inferior
2. Musculatura del miembro inferior
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: MIEMBROS SUPERIORES

1. Osteología del miembro superior
2. Musculatura del miembro superior
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: EL PIE

1. Osteología del pie
2. Musculatura del pie
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ABDOMEN

1. Musculatura del abdomen
2. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: TÓRAX

1. Osteología del tórax
2. Musculatura del tórax
3. Aplicación práctica del Masaje Deportivo

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. HABILIDADES SOCIALES DEL MASAJISTA DEPORTIVO

1. Habilidades sociales

## MÓDULO 3. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN DEPORTIVA

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

1. La rehabilitación como especialidad médica
2. La discapacidad
3. Epidemiología de la discapacidad

## UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN I

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional

### 3. Ayudas técnicas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 16. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN II

1. Medios auxiliares
2. Ortesis
3. Prótesis
4. Cuidado mediante silla de ruedas
5. Iniciación a la autonomía
6. Vendajes

#### UNIDAD DIDÁCTICA 17. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (I)

1. Artritis
2. Mano reumática
3. Conservación de la artrosis
4. Osteoporosis
5. Fracturas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 18. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (II)

1. Fibromialgia
2. Dolor cervical
3. Dolor lumbar
4. Dolores en hombros, codos, muñecas, manos, rodillas, tobillos y pies

### PARTE 2. ANATOMÍA Y ESTIRAMIENTOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA Y FLEXIBILIDAD

1. ¿Qué es la flexibilidad?
2. Anatomía muscular
3. ¿Qué es el Estiramiento?

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LOS BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

1. Mejora de la amplitud del movimiento
2. Aumento de la potencia
3. Reducción del dolor muscular después del ejercicio
4. Reducción de la fatiga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE ESTIRAMIENTOS

1. Estiramientos estáticos
2. Estiramiento estático
3. Estiramiento pasivo
4. Estiramiento activo
5. Estiramiento con FNP
6. Estiramiento isométrico
7. Estiramientos dinámicos

8. Estiramiento balístico
9. Estiramiento dinámico
10. Estiramiento aislado activo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. REGLAS PARA UN ESTIRAMIENTO SEGURO

1. Calentar antes de estirar
2. Estirar antes y después de hacer ejercicio
3. Estirar todos los músculos principales y sus grupos musculares opuestos
4. Estirar suave y lentamente
5. Estirar SÓLO hasta el punto de tensión
6. Respirar lentamente mientras se estira

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓMO ESTIRAR DE FORMA ADECUADA

1. Cuándo estirar
2. Mantener, contar y repetir
3. Secuencia
4. Postura

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTIRAMIENTOS PARA EL CUELLO Y LOS HOMBROS

1. Estiramiento de la parte lateral del cuello
2. Estiramiento del cuello con rotación
3. Estiramiento del cuello con flexión hacia delante
4. Estiramiento del cuello con extensión
5. Estiramiento del cuello con protracción
6. Estiramiento del cuello con flexión, sentado
7. Estiramiento de los hombros con el brazo paralelo
8. Estiramiento de los hombros con el codo flexionado
9. Estiramiento de los hombros con los brazos cruzados agarrando los hombros
10. Estiramiento de los hombros con los brazos cruzados sobre los muslos
11. Estiramiento de los hombros por detrás

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTIRAMIENTOS PARA LOS BRAZOS Y EL TÓRAX

1. Estiramiento del tórax por encima de la cabeza
2. Estiramiento del tórax con un compañero
3. Estiramiento del tórax con los brazos paralelos
4. Estiramiento del tórax con los codos flexionados
5. Estiramiento del tórax por detrás de la espalda
6. Estiramiento del tórax flexionado
7. Estiramiento del tríceps
8. Estiramiento de los rotadores del brazo con el codo hacia fuera
9. Estiramiento de los rotadores del brazo con el brazo hacia arriba
10. Estiramiento de los rotadores del brazo con el brazo hacia abajo
11. Estiramiento del antebrazo de rodillas
12. Estiramiento del antebrazo con las palmas hacia fuera
13. Estiramiento de los flexores del antebrazo con los dedos hacia abajo

14. Estiramiento de los dedos
15. Estiramiento de la muñeca con los dedos hacia abajo
16. Estiramiento de la muñeca con rotación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ESTIRAMIENTOS PARA EL ABDOMEN

1. Estiramiento del abdomen sobre los codos
2. Estiramiento del abdomen con elevación
3. Estiramiento del abdomen con rotación
4. Estiramiento del abdomen con extensión

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESTIRAMIENTOS PARA LA ESPALDA Y LOS FLANCOS (PARTES SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR)

1. Estiramiento de la parte superior de la espalda
2. Estiramiento de todo el cuerpo, tumbado
3. Estiramiento de la espalda con elevación
4. Estiramiento de la espalda con flexión, sentado
5. Estiramiento lateral sentado hasta alcanzar el pie
6. Estiramiento rodilla a pecho, de pie
7. Estiramiento rodilla a pecho, tumbado
8. Estiramiento rodillas a pecho tumbado
9. Estiramiento hacia delante, de rodillas
10. Estiramiento en arco de la espalda, de rodillas
11. Estiramiento de la espalda con rotación, de rodillas
12. Estiramiento de la espalda con rotación, de pie
13. Estiramiento de la espalda con rotación y elevación de los brazos, de pie
14. Estiramiento con las piernas cruzadas, tumbado
15. Estiramiento llevando las rodillas a uno y otro lado, tumbado
16. Estiramiento con la rodilla flexionada, con rotación, sentado
17. Estiramiento de rodillas hasta alcanzar el pie
18. Estiramiento lateral, de pie
19. Estiramiento lateral, sentado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTIRAMIENTOS PARA LAS CADERAS Y LOS GLÚTEOS

1. Estiramiento con una rodilla cruzada hacia el suelo, tumbado
2. Estiramiento de la cadera con una rodilla flexionada, tumbado
3. Estiramiento de la cadera con una rodilla flexionada, de pie
4. Estiramiento de los glúteos con una pierna apoyada, de pie
5. Estiramiento de la cadera con rotación, sentado
6. Estiramiento de la cadera con rotación, de pie
7. Estiramiento en flexión sentado con las piernas cruzadas
8. Estiramiento en flexión con los pies juntos, sentado
9. Estiramiento de los glúteos rodilla a pecho, sentado
10. Estiramiento de los glúteos pie a pecho, sentado
11. Estiramiento con una rodilla cruzada hacia el pecho, tumbado
12. Estiramiento de los glúteos con una pierna apoyada, sentado
13. Estiramiento de los glúteos con una pierna apoyada, tumbado

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTIRAMIENTOS PARA EL CUÁDRICEPS

1. Estiramiento del cuádriceps de rodillas
2. Estiramiento del cuádriceps de pie
3. Estiramiento del cuádriceps tumbado
4. Estiramiento del cuádriceps de lado
5. Estiramiento del cuádriceps inclinado hacia atrás con las rodillas flexionadas

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. ESTIRAMIENTOS PARA LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES

1. Estiramiento de los isquiotibiales en flexión, sentado
2. Estiramiento de los isquiotibiales con un pie hacia delante, de pie
3. Estiramiento de los isquiotibiales con un pie levantado, de pie
4. Estiramiento de los isquiotibiales con una pierna levantada, de pie
5. Estiramiento de los isquiotibiales con una pierna extendida, sentado
6. Estiramiento de los isquiotibiales asistido por un compañero, tumbado
7. Estiramiento de los isquiotibiales con una rodilla flexionada, tumbado
8. Estiramiento de los isquiotibiales con una rodilla extendida, tumbado
9. Estiramiento de los isquiotibiales con un pie levantado, de rodillas
10. Estiramiento de los isquiotibiales con una pierna apoyada, sentado
11. Estiramiento de los isquiotibiales con una pierna levantada y la rodilla flexionada, de pie
12. Estiramiento de los isquiotibiales con las rodillas flexionadas y tirando de los pies, sentado
13. Estiramiento de los isquiotibiales en flexión, de pie

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. ESTIRAMIENTOS PARA LOS ADUCTORES

1. Estiramiento de los aductores con los pies juntos, sentado
2. Estiramiento de los aductores con las rodillas separadas, de pie
3. Estiramiento de los aductores con una pierna levantada, de pie
4. Estiramiento de los aductores con una pierna hacia fuera, de rodillas
5. Estiramiento de los aductores con una pierna hacia fuera, agachado
6. Estiramiento de los aductores con las piernas separadas, sentado
7. Estiramiento de los aductores con las piernas separadas, de pie

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. ESTIRAMIENTOS PARA LOS ABDUCTORES

1. Estiramiento de los abductores con la cadera hacia fuera, de pie
2. Estiramiento de los abductores con una pierna cruzada, de pie
3. Estiramiento de los abductores con un pie cruzado por detrás del otro, de pie
4. Estiramiento de los abductores con una pierna colgando, tumbado

## UNIDAD DIDÁCTICA 15. ESTIRAMIENTOS PARA LAS PANTORRILLAS

1. Estiramiento del gastrocnemio con un pie levantado, de pie
2. Estiramiento del gastrocnemio en flexión plantar
3. Estiramiento del gastrocnemio con un pie en flexión plantar
4. Estiramiento del gastrocnemio sobre un talón atrasado, de pie
5. Estiramiento del gastrocnemio sobre un talón atrasado, con las manos en la pared
6. Estiramiento del gastrocnemio tirando de un pie, sentado

7. Estiramiento del gastrocnemio con un pie levantado, de pie
8. Estiramiento del gastrocnemio sobre un talón atrasado, en posición encorvada
9. Estiramiento del tendón de Aquiles con un pie levantado, de pie
10. Estiramiento del tendón de Aquiles sobre un talón
11. Estiramiento del tendón de Aquiles sobre un talón atrasado, de pie
12. Estiramiento del tendón de Aquiles sobre un talón atrasado, con las manos en la pared
13. Estiramiento del tendón de Aquiles con las rodillas flexionadas, tirando de los pies, sentado
14. Estiramiento del tendón de Aquiles con un pie en flexión plantar, en posición encorvada
15. Estiramiento del tendón de Aquiles con un pie adelantado en flexión plantar, de rodillas
16. Estiramiento del tendón de Aquiles, agachado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 16. ESTIRAMIENTOS PARA LAS ESPINILLAS, LOS TOBILLOS Y LOS PIES

1. Estiramiento de la cara anterior de la pierna, con el pie atrasado
2. Estiramiento de la cara anterior de la pierna, con el pie levantado
3. Estiramiento de la cara anterior de la pierna, con el pie cruzado por delante
4. Estiramiento de la cara anterior de la pierna de rodillas
5. Estiramiento con rotación del tobillo
6. Estiramiento de los dedos de los pies, agachado

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Telefonos de contacto

|                    |                                                                                   |                         |                             |                                                                                     |                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>España</b>      |  | <b>+34 900 831 200</b>  | <b>Argentina</b>            |  | <b>54-(11)52391339</b>  |
| <b>Bolivia</b>     |  | <b>+591 50154035</b>    | <b>Estados Unidos</b>       |  | <b>1-(2)022220068</b>   |
| <b>Chile</b>       |  | <b>56-(2)25652888</b>   | <b>Guatemala</b>            |  | <b>+502 22681261</b>    |
| <b>Colombia</b>    |  | <b>+57 601 50885563</b> | <b>Mexico</b>               |  | <b>+52-(55)11689600</b> |
| <b>Costa Rica</b>  |  | <b>+506 40014497</b>    | <b>Panamá</b>               |  | <b>+507 8355891</b>     |
| <b>Ecuador</b>     |  | <b>+593 24016142</b>    | <b>Perú</b>                 |  | <b>+51 1 17075761</b>   |
| <b>El Salvador</b> |  | <b>+503 21130481</b>    | <b>República Dominicana</b> |  | <b>+1 8299463963</b>    |

### !Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

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

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!

España       
Latino America    
Reública Dominicana  

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group