



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**Curso en Anatomía y Musculación + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)**





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 estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente 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**  
INTERNACIONAL 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](#)

## 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

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## 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 en Anatomía y Musculación + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)



**DURACIÓN**  
400 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Curso en Anatomía y Musculación con 200 horas expedida por EUROINNOVA INTERNACIONAL 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 Monitor de Musculación y Fitness con 200 horas expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditado con 8 ECTS Universitarios y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo un título de Musculación y Fitness - Fisicoculturismo con un carné de Musculación y Fitness - Fisicoculturismo, además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA INTERNACIONAL 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 el Visto Bueno de la Comisión Superior del Consejo Universitario y Social de la UGR (2017) (Plan Propio de Grado)

## Descripción

El Curso avalado por la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Monitor de Musculación y Fitness se trata de formación de carácter práctico que capacita oficialmente Si se dedica al mundo de la actividad física o desearía hacerlo y quiere conocer los aspectos fundamentales sobre la anatomía y musculación este es su momento, con el Curso en Anatomía y Musculación + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor con éxito. En el entorno del deporte y la actividad física es importante tener unos objetivos, por ello tener unos conocimientos adecuados de las herramientas y técnicas que se pueden realizar para llegar a cumplirlos es esencial. Realizando este Curso podrá 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. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos-tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

## 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.
- Conocer la parte del pectoral y realizar diferentes ejercicios.
- Conocer las partes de la espalda y realizar diferentes ejercicios.
- Conocer la parte del hombro y realizar diferentes ejercicios.

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

- Conocer la parte del Bíceps y realizar diferentes ejercicios.
- Conocer la parte de la Pierna y realizar diferentes ejercicios.
- Conocer la parte de los abdominales y realizar diferentes ejercicios.
- Realizar rutinas de ejercicios.

## A quién va dirigido

---

El Curso en Anatomía y Musculación + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness está dirigido a todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos profesionales sobre este ámbito, así como a profesionales del entorno de la actividad física y el deporte que quieran seguir adquiriendo formación.

## Para qué te prepara

---

El presente Curso en Anatomía y Musculación + Especialización en 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. Además le prepara para conocer a fondo el entorno de la actividad deportiva en relación con los aspectos esenciales de la anatomía y la musculación, conociendo las diferentes partes del cuerpo y los ejercicios que se pueden realizar para ejercitarlas.

## Salidas laborales

---

Monitor de Musculación y Fitness / Musculación / Experto en anatomía del cuerpo / Gimnasios / Actividad física / Monitor deportivo / Entrenador personal.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### PARTE 1. ANATOMÍA Y MUSCULACIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PECTORAL.

1. Press inclinado con mancuernas.
2. Cruces con poleas.
3. Press de banda con mancuernas.
4. Press de banda con barra.
5. Fondos en paralelas.
6. Aberturas inclinadas con mancuernas.
7. Aberturas planas.
8. Press de banda inclinado.
9. Press de banda declinado.
10. Peck-deck.
11. Pullover con mancuernas.
12. Press de banda en máquina.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESPALDA.

1. Trapecio.
  1. - Encogimientos con mancuernas.
  2. - Remo al mentón.
2. Dorsal.
  1. - Dominadas.
  2. - Polea con agarre invertido.
  3. - Polea frontal.
  4. - Polea horizontal.
  5. - Remo en máquina.
  6. - Pullover en máquina.
  7. - Polea con brazos rectos.
  8. - Polea con agarre en V.
  9. - Remo con mancuerna.
  10. - Pullover con polea.
  11. - Remo en punta.
  12. - Remo con barra.
3. Cuadrado lumbar.
  1. - Lumbar en máquina.
  2. - Lumbar en banqueta.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. HOMBRO.

1. Deltoides.
2. Elevaciones laterales.
3. Elevación lateral a una mano.
4. Elevaciones laterales en máquina.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

5. Elevación lateral tumbado.
6. Elevaciones frontales con mancuernas.
7. Press militar.
8. Press Arnold.
9. Press con mancuernas sentado.
10. Press de hombro en máquina.
11. Deltoides posterior en máquina.
12. Deltoides posterior sentado o pájaros.
13. Deltoides posterior a una mano.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. BÍCEPS.

1. - Curl de pie con barra.
  2. - Curl alternado con mancuernas.
  3. - Curl inclinado.
  4. - Curl Scott.
  5. - Curl concentrado.
  6. - Curl martillo.
1. Tríceps.
    1. - Press francés.
    2. - Tirón polea regular.
    3. - Press sentado con mancuerna.
    4. - Fondos tríceps.
    5. - Patada trasera.
    6. - Press de banca con agarre estrecho.
  2. Antebrazos.
    1. - Curl con barra posterior.
    2. - Extensiones de muñeca en pronación.
    3. - Flexiones de muñeca en supinación.
    4. - Curl con barra y agarre invertido.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PIERNAS.

1. Cuádriceps.
  1. - Sentadillas.
  2. - Press.
  3. - Sentadilla Hack.
  4. - Leg extensión.
  5. - Canadienses.
2. Isquiotibiales.
  1. - Curl femoral estirado.
  2. - Curl femoral sentado.
3. Gastrocnemios.
  1. - Gemelos de pie con barra.
4. - Gemelos a un pie con mancuerna.
5. Sóleo.
  1. - Sóleo en máquina.
6. Abductores.

1. - Abductores en máquina.
7. Aductores.
  1. - Aductores en máquina.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. GLÚTEOS.

1. Glúteo mayor.
2. Patada trasera con polea o glúteo con polea.
3. Glúteo en cuadrupedia con tobillera.
4. Zancadas estáticas con barra.
5. Glúteo tumbado.
6. Extensión de caderas.
7. Glúteos mayor, medio y menor.
8. Abducción de cadera elevada.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ABDOMINALES.

1. Recto anterior del abdomen.
2. Crunch con polea.
3. Flexión de tronco con polea.
4. Flexión de tronco con mancuernas.
5. Crunch en máquina.
6. Flexión de tronco con disco y brazos estirados.
7. Anterior transverso.
8. Vacío abdominal.
9. Oblicuos.
10. Oblicuo estirado.
11. Oblicuos con pierna flexionada.
12. Oblicuo con polea.
13. Giro con mancuernas.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RUTINAS.

1. Nivel de entrenamiento.
2. Principiante.
3. Intermedio.
4. Avanzado.

### PARTE 2. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

#### MODULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

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

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

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología

[Ver en la web](#)



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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
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 5. 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 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.

##### Introducción al entrenamiento

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico

8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

#### ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

#### MODULO 2. RECURSOS PRÁCTICOS DE TONIFICACIÓN DIRIGIDA

1. Introducción.
2. Calentamiento.
3. Cuádriceps
4. Pectorales.
5. Espalda.
6. Bíceps.
7. Langes.
8. Hombros.
9. Abdominales.
10. Estiramientos.

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Telefonos de contacto

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

### !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