



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Estiramientos y Movilidad en el Deporte





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**.

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 de Estiramientos y Movilidad en el Deporte



DURACIÓN
200 horas



MODALIDAD
ONLINE



ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO

Titulación

TITULACIÓN 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



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 ÁREA MANAGER
La Dirección Académica





Con Examen Consultivo, Categoría Profesional del Consejo Económico y Social de la UNED (2012) (Barr. Resolución 6045).

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Descripción

Este curso le ofrece formación específica en la materia. Aunque muchos expertos están en contra de la evolución de la flexibilidad en las personas, este curso le ofrece la formación necesaria para a través de estiramiento mejorar la movilidad.

Objetivos

- Conocer que es la movilidad
- Identificar la distensión
- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas
- Planificar técnicas de distensión

A quién va dirigido

Este curso está dirigido a todas las personas relacionadas con el deporte y que quieran ampliar su formación en estiramientos y movilidad.

Para qué te prepara

Este curso te prepara para ampliar tu formación a la hora de preparar deportistas, ampliando tu información en la movilidad y los estiramientos.

Salidas laborales

Deporte

TEMARIO

MÓDULO 1. LA TEORÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MOVILIDAD, ¿QUÉ ES ESO?

1. Términos y denominaciones
2. Movilidad, ¿qué es lo normal?
3. Movilidad en el deporte
4. Movilidad en la vida cotidiana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS

1. Musculatura esquelética
 1. - Estructura y organización del músculo
 2. - Tipos de fibras musculares
 3. - Propiedades mecánicas de la musculatura
 4. - Tensión muscular (tono muscular)
 5. - Tejido conectivo del músculo
 6. - Acortamientos
 7. - Función de protección de la musculatura
2. Control del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA DISTENSIÓN

1. Aspectos, conocimientos útiles y detalles sobre la movilidad
 1. - Mejora de la movilidad
 2. - Sistema nervioso y movilidad
 3. - Longitud de las fibras musculares
 4. - Tejido conectivo
 5. - Tensión de tracción nerviosa
 6. - Ejercicios de fuerza
 7. - Aumento de la fuerza
 8. - Recomendaciones prácticas
 9. - Aumento del rendimiento
 10. - Prevención de lesiones
 11. - Agujetas
 12. - Irrigación muscular
 13. - Regeneración global
 14. - Actividad o tono muscular
 15. - Teoría de los reflejos
 16. - Hipermovilidad
 17. - Desequilibrio neuromuscular
 18. - Relajación mental
 19. - Sensación de bienestar
 20. - Precalentamiento y temperatura
 21. - Distensiones, ¿tienen sentido o no?

2. Aplicaciones: Distensión en el entrenamiento
 1. - Distensión de preparación
 2. - Distensión intermedia
 3. - Distensión de mantenimiento
 4. - Ejercicios de estiramientos y entrenamiento de la movilidad
3. Movilizaciones: Estímulos de distensión
 1. - ¿Qué son las movilizaciones?
 2. - Estímulos de distensión
4. Técnicas de distensión
 1. - Distensión activa frente a distensión pasiva
 2. - Distensión estática
 3. - Distensión estática progresiva
 4. - Distensión estática movida
 5. - Distensión estática rígida
 6. - Distensión dinámica
 7. - Técnicas de distensión de tensión-relajación
 8. - Distensión intermitente
 9. - Distensión en el entrenamiento personal
5. ¿Qué músculos han de distenderse?
 1. - Postura de flexión pasiva
 2. - Postura de flexión activa
 3. - Zonas de obligada distensión

MÓDULO 2. LA PRÁCTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA, SEGURIDAD Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA DISTENSIÓN

1. Posiciones de la pelvis
2. Posición de las manos
3. Normas de seguridad
4. Sobrecarga de la columna vertebral durante la distensión
5. Descarga de la columna vertebral
6. Refuerzo de la anteversión pélvica y tracción del dorsal ancho
7. Tracción del nervio
8. Prevención de lesiones
9. Intensidad y sensación de dolor
10. Respiración en la distensión de mantenimiento y en los ejercicios de estiramiento
 1. - Ideas para trabajar la respiración
11. Requisitos
 1. - Duración
 2. - Reposo
 3. - Relajación
 4. - Eficacia
 5. - Medios coadyuvantes
12. Metodología
 1. - Técnicas de distensión recomendadas en las aplicaciones prácticas
13. Secuencias de ejercicios
14. Método de trabajo en las distensiones de mantenimiento y en los ejercicios de movilidad
15. Transiciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIONES DE LA DISTENSIÓN EN EL ENTRENAMIENTO

1. Distensiones de preparación
 1. - Recomendaciones para la ejecución de las distensiones de preparación
2. Distensiones de mantenimiento
 1. - Recomendaciones para la ejecución de las distensiones de mantenimiento
 2. - Cinco zonas de obligada distensión de mantenimiento
3. Ejercicios de estiramientos
 1. - Recomendaciones para la ejecución de los ejercicios de estiramientos
 2. - Ocho zonas de obligada distensión en los ejercicios de estiramientos
 3. - Procedimiento y organización de un entrenamiento de movilidad clásico

MÓDULO 3. LOS EJERCICIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS DE PREPARACIÓN Y COMPLEMENTARIOS

1. Movilización de la columna vertebral
2. ¿Erguirse o desenrollarse?
 1. - Erguirse
 2. - Desenrollarse
3. Movimiento opuesto a la flexión
 1. - Organización del movimiento opuesto
 2. - Movimiento opuesto con paso largo
 3. - Variante del movimiento opuesto
 4. - Ejecución en sedestación
 5. - Ampliación de la rotación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EJERCICIOS DE DISTENSIÓN EN LAS DIFERENTES ZONAS DEL CUERPO

1. Zona de obligada distensión (1): Musculatura dorsal del muslo
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
 3. - Ejercicios en sedestación
 4. - Distensiones de los isquiotibiales en decúbito
2. Zona de obligada distensión (2): Musculatura ventral del muslo
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
 3. - Distensión de la ingle
3. Zona de obligada distensión (3): Musculatura interna del muslo
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
 3. - Posición inicial para la secuencia de ejercicios
4. Zona de obligada distensión (4): Musculatura ventral del tórax
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
5. Zona de obligada distensión (5): Musculatura de la zona cervical
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
 3. - Posición inicial

6. Zona de obligada distensión (6): Musculatura del abdomen
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
7. Zona de obligada distensión (7): Musculatura glútea profunda
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
8. Zona de obligada distensión (8): Musculatura de la pantorrilla
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer

UNIDAD DIDÁCTICA 8. OTRAS ZONAS QUE PUEDEN DISTENDERSE

1. Espalda: Flexión y extensión, rotación e inclinación lateral
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
 3. - Flexión y extensión
 4. - Rotación
 5. - Inclinación lateral
2. Los hombros
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
3. Las piernas
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
4. Cara externa de la pelvis
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
5. Zona ventral del brazo
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
6. Zona dorsal del brazo
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer
7. Extensores y flexores de la mano y de los dedos
 1. - Lo que hay que evitar
 2. - Lo que hay que hacer

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Teléfonos 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

 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!



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By
EDUCA EDTECH
Group