



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

Curso de Anatomía y Musculación





Entrena tu pasión,  
fortalece tu talento

# ÍNDICE

1 | Somos  
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y  
acreditaciones

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones por  
las que  
elegir  
EduSport

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EDUSPORT

---

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

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

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT



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



**QS, sello de excelencia académica**

Edusport: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EDUSPORT

---

EDUSPORT 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.



[Ver curso en la web](#)

EDU  
SPORT

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**Universidad Europea  
Miguel de Cervantes**

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## BY EDUCA EDTECH

---

EDUSPORT 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 curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **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 dónde, cuándo y cómo 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.

SPORT



SPORT

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

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

---

### 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 curso en la web](#)

## 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 100 % sin intereses 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

**33%** Beca DISCAPACIDAD

**20%** Beca DEPORTISTAS DE ÉLITE, ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO



EDU  
SPORT

[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 curso en la web](#)

## Curso de Anatomía y Musculación



**DURACIÓN**  
200 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.

CUALQUIER REPRODUCCIÓN O DISTRIBUCIÓN DE ESTE DOCUMENTO SIN EL CONSENTIMIENTO DE EDUSPORT, S.L. ESTÁ PROHIBIDA.



**EDUSPORT**  
como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expiden 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 EDUSPORT.  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX  
Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE DEL ALUMNO/A  
Firma del Alumno/a

EDU  
**NOMBRE DEL AREA MANAGER**  
La Dirección Académica





Con el aval de la Comisión, Categoría Especial del Consejo Examinador y Solicitud de la UNESCO (Item: Resolución 90/85)



[Ver curso en la web](#)

## Descripción

---

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 de Experto en Anatomía y Musculación 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 de Experto en Anatomía y Musculación conocerá todo lo referente a este ámbito.

## Objetivos

---

- 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.
- 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 de Experto en Anatomía y Musculación está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno de la actividad física y el deporte que quieran seguir adquiriendo formación, así como a personas interesadas en dedicarse a este ámbito gracias a la adquisición de conocimientos sobre anatomía y musculación.

## Para qué te prepara

---

Este Curso de Experto en Anatomía y Musculación 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

---

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

[Ver curso en la web](#)

## TEMARIO

---

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PECHO

#### 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.

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

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. BRAZOS

##### 1. Bíceps

1. - Curl de pie con barra.
2. - Curl alternado con mancuernas.
3. - Curl inclinado.
4. - Curl Scott.
5. - Curl concentrado.
6. - Curl martillo.

##### 2. 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.

##### 3. 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.

1. - Patada trasera con polea o glúteo con polea.
2. - Glúteo en cuadrupedia con tobillera.
3. - Zancadas estáticas con barra.

2. Glúteo tumbado.

1. - Extensión de caderas.

3. Glúteos mayor, medio y menor.

1. - Abducción de cadera elevada.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ABDOMINALES.

1. Recto anterior del abdomen.

1. - Crunch con polea.
2. - Flexión de tronco con polea.
3. - Flexión de tronco con mancuernas.
4. - Crunch en máquina.
5. - Flexión de tronco con disco y brazos estirados.

2. Anterior transverso.

1. - Vacío abdominal.

3. Oblicuos.

1. - Oblicuo estirado.
2. - Oblicuos con pierna flexionada.
3. - Oblicuo con polea.
4. - Giro con mancuernas.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RUTINAS.

1. Nivel de entrenamiento.

1. - Principiante.
2. - Intermedio.
3. - Avanzado.

## 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!



Ver curso en la web

# EDU SPORT



By  
EDUCA EDTECH  
Group