



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

**Curso en Entrenamiento para la Tonificación Muscular**





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 **imprensa 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.



**VISA**

**PayPal**

**bizum**

**amazon pay**

**Apple Pay**

**Google Pay**

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



**DISCOVER**



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## Curso en Entrenamiento para la Tonificación Muscular



**DURACIÓN**  
200 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.



**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 XXXX/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 Edificio Consuelo, Categoría Especial del Consejo Examinador y Solicitud de la UNED/2018/Procedimiento 0045

[Ver curso en la web](#)

## Descripción

---

Este curso de Tonificación Muscular le ofrece una formación especializada en la materia. A través de las articulaciones, el cuerpo humano puede llegar a generar una gran cantidad de movimientos en diferentes planos y direcciones según sean las posibilidades que cada articulación posee. La musculatura ofrece la posibilidad mecánica del movimiento a través de complejos mecanismos fisiológicos y nerviosos. La fuerza es la capacidad del cuerpo humano que permite generar tensión intramuscular, y su entrenamiento tonifica nuestro organismo.

## Objetivos

---

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano.
- Aprender sobre las bases teórico
- prácticas del entrenamiento de la fuerza.
- Estudiar diferentes ejercicios prácticos para la tonificación muscular.

## A quién va dirigido

---

Este curso de Tonificación Muscular está dirigido a todos aquellos profesionales del sector, y/o cualquier persona interesada en formarse en dicha materia.

## Para qué te prepara

---

Este curso de Tonificación Muscular le prepara para conocer las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano, aprender sobre las bases teórico - prácticas del entrenamiento de la fuerza, y estudiar diferentes ejercicios prácticos para la tonificación muscular.

## Salidas laborales

---

Tonificación / Fitness / Gimnasio / Deporte / Actividad Física y Deportiva

## TEMARIO

---

### MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL CUERPO HUMANO

1. Terminología anatómica
2. Ejes y planos de movimiento
3. El músculo
4. Bases fisiológicas
5. Adaptaciones musculares al ejercicio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES TEÓRICO - PRÁCTICAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

1. Concepto de fuerza
2. Evolución y desarrollo de la fuerza
3. Factores que condicionan la fuerza
4. Principios del entrenamiento de la fuerza
5. Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza
6. Ventajas y beneficios del trabajo de tonificación muscular
7. Bibliografía

### MÓDULO 2. MARCO PRÁCTICO. RECOPIACIÓN DE EJERCICIOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÚSCULOS DE LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO

1. Tríceps sural
2. Ejercicios con gomas elásticas
3. Ejercicios con bandas elásticas
4. Ejercicios con mancuernas
5. Ejercicios con barra
6. Ejercicios con esteps
7. Ejercicios combinados con diferentes materiales
8. Ejercicios por parejas con diferentes materiales
9. Tibial anterior
10. Ejercicios con gomas elásticas
11. Ejercicios con bandas elásticas
12. Ejercicios con barra
13. Ejercicios con esteps
14. Ejercicios por parejas con diferentes materiales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. MÚSCULOS DE LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA

1. Cuadríceps
2. Ejercicios con gomas elásticas
3. Ejercicios con bandas elásticas
4. Ejercicios con mancuernas

5. Ejercicios con barra
6. Ejercicios con esteps
7. Ejercicios combinados con diferentes materiales
8. Ejercicios por parejas con diferentes materiales
9. Isquiotibiales e isquioperoneal
10. Ejercicios con gomas elásticas
11. Ejercicios con bandas elásticas
12. Ejercicios mancuernas
13. Ejercicios con barra
14. Ejercicios por parejas con diferentes materiales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÚSCULOS DE LA ARTICULACIÓN DE LA CADERA

1. Aductores del muslo
2. Ejercicios con gomas elásticas
3. Ejercicios con bandas elásticas
4. Ejercicios con barra
5. Ejercicios por parejas con diferentes materiales
6. Glúteos y abductores
7. Ejercicios con gomas elásticas
8. Ejercicios con bandas elásticas
9. Ejercicios con esteps
10. Ejercicios con barra
11. Ejercicios combinados con diferentes materiales
12. Ejercicios por parejas con diferentes materiales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. MÚSCULOS FLEXORES (INCURVADORES) DEL TRONCO

1. Abdominales
2. Ejercicios con gomas elásticas
3. Ejercicios con bandas elásticas
4. Ejercicios con mancuernas
5. Ejercicios con barra
6. Ejercicios con esteps
7. Ejercicios combinados con diferentes materiales
8. Ejercicios por parejas con diferentes materiales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. MÚSCULOS EXTENSORES DEL TRONCO

1. Cuadrado lumbar y paravertebrales
2. Ejercicios con gomas elásticas
3. Ejercicios con bandas elásticas
4. Ejercicios con mancuernas
5. Ejercicios con barra
6. Ejercicios combinados con diferentes materiales
7. Ejercicios por parejas con diferentes materiales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. MÚSCULOS DE LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO

1. Deltoides
2. Ejercicios con gomas elásticas
3. Ejercicios con bandas elásticas
4. Ejercicios con mancuernas
5. Ejercicios con barra
6. Ejercicios combinados con diferentes materiales
7. Ejercicios por parejas con diferentes materiales
8. Dorsal ancho
9. Ejercicios con gomas elásticas
10. Ejercicios con bandas elásticas
11. Ejercicios con barra
12. Ejercicios con mancuernas
13. Ejercicios combinados con diferentes materiales
14. Pectoral
15. Ejercicios con gomas elásticas
16. Ejercicios con bandas elásticas
17. Ejercicios con barra
18. Ejercicios con mancuernas
19. Ejercicios combinados con diferentes materiales
20. Ejercicios por parejas con diferentes materiales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. MÚSCULOS DE LA ARTICULACIÓN DEL CODO

1. Bíceps braquial
2. Ejercicios con gomas elásticas
3. Ejercicios con bandas elásticas
4. Ejercicios con mancuernas
5. Ejercicios con barra
6. Ejercicios combinados con diferentes materiales
7. Ejercicios por parejas con diferentes materiales
8. Tríceps braquial
9. Ejercicios con gomas elásticas
10. Ejercicios con bandas elásticas
11. Ejercicios con mancuernas
12. Ejercicios con barra
13. Ejercicios combinados con diferentes materiales
14. Ejercicios por parejas con diferentes materiales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. MÚSCULOS DE LA ARTICULACIÓN DE LA MUÑECA

1. Músculos del antebrazo
2. Ejercicios con gomas elásticas
3. Ejercicios con bandas elásticas
4. Ejercicios con mancuernas
5. Ejercicios combinados con diferentes materiales

## 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