



**EUROINNOVA FORMACION**  
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

## **Monitor de Body Training**

Información gratis Monitor de Body Training

Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Monitor de Body Training

## Monitor de Body Training

**Duración:** 300 horas

**Precio:** 260 € \*

**Modalidad:** Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Información gratis Monitor de Body Training



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Body Training

### Descripción

El presente curso de Monitor de Body Training adquiere su importancia, en el mundo de las actividades físicas y deportivas, a través de la necesidad de conocer las diferentes técnicas y pautas a seguir por todo Monitor de Body Training. Por ello, el objetivo principal de este curso de Monitor de Body Training será el desarrollo de dichas técnicas y pautas, así como la descripción de las acciones a seguir para lograr el desarrollo de clases eficaces y amenas.

### Euroinnova Business School

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los

**cursos Homologados**

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000

**cursos online**

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas a nivel internacional.



Información gratis Monitor de Body Training



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

## A quién va dirigido

Este curso de Monitor de Body Training está dirigido a los profesionales del mundo de las actividades deportivas, concretamente de body training, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir los conocimientos relacionados con las actividades relacionadas con el body training.

## Objetivos

- Establecer las bases anatómicas y fisiológicas de todo movimiento.
- Conocer y prevenir lesiones del sistema óseo.
- Conocer y prevenir lesiones del sistema muscular.
- Comprender como se obtiene la energía metabólica.
- Conocer el body Training como ejercicio físico.
- Identificar el papel del Monitor de Body Training.
- Desarrollar un programa de entrenamiento físico de body training.
- Establecer los principios de actuación en materia de primeros auxilios ante una situación de emergencia o accidente.

## Para que te prepara

El curso de Monitor de Body Training le prepara para el desarrollo de las técnicas y las tácticas necesarias para la realización de una actividad deportiva, concretamente en la disciplina del body training, además de establecer las pautas necesarias para la planificación y ejecución de una clase o sesión deportiva.

## Salidas laborales

Desarrollar su actividad profesional tanto por cuenta propia como integrado en empresas, públicas o privadas, dedicadas al desarrollo de actividades deportivas, fomento del bienestar y la salud, así como en el entrenamiento personal.

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Body Training

### Titulación

Doble Titulación Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales



**EUROINNOVA**  
BUSINESS  
SCHOOL



TITULACIÓN EXPEDIDA POR  
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO



Titulación Avalada Para El  
Desarrollo De Las Competencias  
Profesionales R.D. 1224/2009

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Monitor de Body Training



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Body Training



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNACIONAL COMISION DE DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo. Consejo Superior de Investigaciones Científicas y Social de la UNESCO (plan. Resolución 65/48)

## Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Llama gratis al 900831200 e infórmate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Monitor de Body Training



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Body Training

### Materiales didácticos



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Monitor de Body Training'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Monitor de Body Training



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200



+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Body Training

### Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- Por e-mail: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- Por teléfono: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Información gratis Monitor de Body Training

[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

Llama gratis : 900 831 200





## Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las materiales del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

## Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

## Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## Programa formativo

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

- 1.Introducción.
  - 1.- Mecánica del movimiento.
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento.
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones.
  - 2.- Fisiología del movimiento.
  - 3.- Preparación y gasto de energía.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

- 1.Morfología.
- 2.Fisiología.
- 3.División del esqueleto.
- 4.Desarrollo óseo.
- 5.Sistema óseo.
  - 1.- Columna vertebral.
  - 2.- Tronco.
  - 3.- Extremidades.
  - 4.- Cartílagos.
  - 5.- Esqueleto apendicular.
- 6.Articulaciones y movimiento.
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral.
  - 4.- Articulación escapulo humeral.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA 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. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema 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.
  - 1.- Clasificación.
  - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
  - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
  - 4.- Fases del ejercicio.
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
  - 1.- Adaptaciones metabólicas.
  - 2.- Adaptaciones circulatorias.
  - 3.- Adaptaciones cardíacas.
  - 4.- Adaptaciones respiratorias.
  - 5.- Adaptaciones de la sangre.
  - 6.- Adaptaciones del medio interno.
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
  - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
  - 2.- La fatiga.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BODY TRAINING COMO EJERCICIO**

1. Concepto de body training
  - 1.- Materiales empleados en body training
2. Origen del body training
  - 1.- Les mills
3. El papel de la música en body training
  - 1.- Tracklists de body training

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PERFIL DEL MONITOR DE BODY TRAINING**

1. El monitor de body training
  - 1.- Habilidades y características personales
2. Imagen del instructor
  - 1.- Comunicación y motivación
3. Capacidades del monitor de body training
  - 1.- Capacidades funcionales
  - 2.- Capacidades personales
4. Claves para el éxito del monitor de body training
  - 1.- Motivación
  - 2.- Autoestima
  - 3.- Autoconfianza
  - 4.- Actitud positiva

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO**

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
  - 1.- Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos

- 2.- Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
- 3.- Principio de la supercompensación
- 4.- Principios del entrenamiento de la condición física
- 3.Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- 4.Medición y evaluación de la condición física
- 5.Calentamiento y enfriamiento
- 6.Técnicas de relajación y respiración
  - 1.- Respiración
  - 2.- Relajación
- 7.Entrenamiento de la flexibilidad
- 8.Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
- 9.Entrenamiento muscular
- 10.Entrenamiento de la fuerza
- 11.El desentrenamiento
- 12.Conducta de higiene en el entrenamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE BODY TRAINING**

- 1.Sesión de body training
  - 1.- Duración de la sesión
  - 2.- Estructura de una sesión de body training
- 2.Estructura del entrenamiento de body training
  - 1.- Primer track. Calentamiento
  - 2.- Segundo track. Squats
  - 3.- Tercer track. Pectoral
  - 4.- Cuarto track. Dorsal
  - 5.- Quinto track. Triceps
  - 6.- Sexto track. Bíceps
  - 7.- Séptimo Track. Piernas (Lunge)
  - 8.- Octavo Track. Hombro
  - 9.- Noveno Track. Abdominales
  - 10.- Décimo Track. Estiramientos
- 3.Beneficios y contraindicaciones de la práctica
- 4.Recomendaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- 1.Introducción a las lesiones deportivas.
- 2.Definición.
- 3.La prevención.
- 4.Tratamiento.
- 5.Lesiones deportivas frecuentes.
  - 1.- Introducción.
  - 2.- Lesiones deportivas más frecuentes.
- 6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
  - 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
  - 2.- La respiración.
  - 3.- El pulso.
2. Actuaciones en primeros auxilios.
  - 1.- Ahogamiento.
  - 2.- Las pérdidas de consciencia.
  - 3.- Las crisis cardíacas.
  - 4.- Hemorragias.
  - 5.- Las heridas.
  - 6.- Las fracturas y luxaciones.
  - 7.- Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes.
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
  - 1.- Ventilación manual.
  - 2.- Masaje cardíaco externo.

## PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa **becas de master** para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de **cursos online**

Terminos relacionados:

Anatomía, Body, curso, ejercicio, Entrenamiento, Físico, Fisiología, Lesiones, monitor, Programa, Training

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

## Monitor de Body Training



# EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

### FICHA DE MATRICULACIÓN

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com).

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: : .....

.....

Nombre: .....

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío: .....

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago .....

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



## EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

**DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:**  
900 831 200

**DESDE FUERA DE ESPAÑA:**  
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN  
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.  
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA  
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Monitor de Body Training



[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

**Llama gratis : 900 831 200**