



# PROGRAMA FORMATIVO

## Postgrado en Personal Training y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

## Postgrado en Personal Training y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

Duración: 420 horas

Precio: 300 € \*

Modalidad: Online

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



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

### Descripción

Obtén con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN EUROPEA FPEF-. Si desea convertirse en un profesional en temas de Fitness y desempeñar con éxito la función de entrenador personal este es su momento, con este Postgrado en Personal Training y Fitness (Online) adquirirá los conocimientos necesarios para ser un experto en el ámbito de gimnasio y musculación. Con la realización de este Postgrado en Personal Training y Fitness (Online) aprenderás las técnicas necesarias para ser un entrenador personal de éxito, además de poder ser un experto en todos los temas relacionados con musculación, gimnasio etc.

### A quién va dirigido

Este curso en en Personal Training y Fitness está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, licenciados, diplomados, preparadores físicos, profesores, deportistas y todo aquel interesado que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse en esta área profesional de gran demanda. La presente formación es una formación no formal, complementaria y/o de especialización en el área de Personal Training y Fitness.

## Objetivos

- Adquirir los conocimientos para formarse como entrenador personal y monitor de musculación y fitness.
- Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada.
- Que el alumno sea capaz de realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles.
- Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Formar profesionales que dispongan de la formación y los conocimientos exigidos que le permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro del campo del fitness y la musculación.

## Para que te prepara

Este curso en en Personal Training y Fitness prepara al alumnado para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo y proporcionar la formación necesaria para ejercer como monitor de fitness y musculación. La presente formación es una formación no formal, complementaria y/o de especialización en el área de Personal Training y Fitness. Esta formación será impartida por profesionales con los títulos de Magisterio de Educación Física y/o Licenciados en Ciencias del Deporte. Además esta acción formativa es un título propio de Euroinnova Formación y no un título oficial ni tiene efectos académicos oficiales. Euroinnova Formación sólo actúa como Centro autorizado por la Administración Pública en aquellos cursos en los que expresamente se indique.

## Salidas laborales

Centros deportivos, instalaciones deportivas, gimnasios como asesor personal, monitor de Musculación y Fitness.

## Titulación

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN EUROPEA DE FITNESS Y PILATES (PFEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional Europea EUREPS.



### 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

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## 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.

## *Materiales didácticos*

- Manual teórico 'Monitor de Musculación y Fitness'
- Manual teórico 'Entrenador Personal y Deportivo'
- CDROM 'Monitor de Musculación y Fitness'
- CDROM 'CDROM Multimedia - Entrenador Personal'
- DVD



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, 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

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)





## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Postgrado en Personal Training y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### MÓDULO 1. ENTRENADOR PERSONAL Y DEPORTIVO

#### TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

- - Conceptos generales
- - Logro y mantenimiento de la salud

#### TEMA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

- - Introducción
- - Funciones básicas del entrenador personal
- - Áreas de desarrollo del entrenador personal
- - Perfiles de los clientes
- - Ética profesional del entrenador personal
- - Claves para el éxito del entrenador personal

#### TEMA 3. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Introducción
- - Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
- - El sistema muscular
- - Articulaciones y movimiento
- - Los tendones

#### TEMA 4. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- - Fisiología muscular y sistemas energéticos
- - Fisiología cardio-circulatoria
- - Fisiología respiratoria
- - El sistema nervioso

#### TEMA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- - Introducción
- - Resistencia
- - Fuerza
- - Velocidad

## Postgrado en Personal Training y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

- - Flexibilidad

### TEMA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARR

- - Introducción
- - El esquema corporal
- - El proceso de lateralización
- - Coordinación
- - Equilibrio
- - Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- - Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

### TEMA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

- - El entrenamiento y sus tipos
- - El desentrenamiento
- - Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- - Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico

### TEMA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIE

- - Programación del proceso de entrenamiento
- - Planificación del entrenamiento
- - Sesión de entrenamiento
- - Características de un buen entrenador

### TEMA 9. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

- - Deportes individuales
- - Deportes colectivos
- - Técnica en el deporte colectivo
- - Táctica del deporte colectivo. El juego y el deporte
- - Características fundamentales del juego
- - Tipos de juegos
- - El juego como método de enseñanza
- - Iniciación deportiva
- - Tipos de juegos para la iniciación deportiva

## Postgrado en Personal Training y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

- - Juegos de iniciación para deportes de equipo

### TEMA 10. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

- - Atletismo
- - Natación
- - Bádminton
- - Judo
- - Tenis
- - Gimnasia rítmica
- - Gimnasia artística
- - Aeróbic
- - Voleibol
- - Baloncesto
- - Fútbol
- - Balonmano

### TEMA 11. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

- - Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalaciones
- - Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
- - La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

### TEMA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### TEMA 13. PRIMEROS AUXILIOS

- - Introducción a los primeros auxilios

## Postgrado en Personal Training y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

- - Ahogamiento
- - Pérdida de conciencia
- - Crisis cardíacas
- - Crisis convulsiva
- - Hemorragias
- - Heridas
- - Las fracturas y luxaciones

### TEMA 14. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- - Ética profesional
- - Claves para el éxito

## MÓDULO 2. RECURSOS MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

- - Introducción.
- - Funciones.
- - Salud.
- - Evaluación inicial.
- - Componentes del fitness.
- - Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
- - Documentos anexos.

## MÓDULO 3. MUSCULACIÓN Y FITNESS

### TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- - Introducción a la fisioterapia
- - Fundamentos anatómicos del movimiento

### TEMA 2. SISTEMA ÓSEO

- - Morfología
- - Fisiología
- - División del esqueleto
- - Desarrollo óseo
- - Sistema óseo
- - Articulaciones y movimiento

**TEMA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR**

- - Introducción
- - Tejido muscular
- - Clasificación muscular
- - Acciones musculares
- - Ligamentos
- - Musculatura dorsal
- - Tendones

**TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

- - Sistema energético
- - ATP (Adenosina Trifosfato)
- - Tipos de fuentes energéticas
- - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- - Sistema aeróbico u oxidativo
- -

**TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

- - El ejercicio físico
- - Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
- - Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

**TEMA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

- - Introducción
- - Nutrición y salud
- - Necesidad de nutrientes
- - Hidratación y rendimiento deportivo
- - Las ayudas ergogénicas
- - Elaboración de dietas

**TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**  
**Introducción al entrenamiento**

- - Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
- - Factores que intervienen en el entrenamiento físico

## Postgrado en Personal Training y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

- - Medición y evaluación de la condición física
- - Calentamiento y enfriamiento
- - Técnicas de relajación y respiración
- - Entrenamiento de la flexibilidad
- - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
- - Entrenamiento muscular
- - Entrenamiento de la fuerza
- - El desentrenamiento
- - Conducta de higiene en el entrenamiento

### TEMA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

### TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

- - Introducción a los Primeros Auxilios
- - Actuaciones en primeros auxilios
- - Normas generales para la realización de vendajes
- - Maniobras de resucitación cardiopulmonar

### ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

## MÓDULO 4. RECURSOS MULTIMEDIA TONIFICACIÓN DIRIGIDA

- - Introducción.
- - Calentamiento.
- - Cuádriceps
- - Pectorales.



## Postgrado en Personal Training y Fitness (CARNÉ DE FEDERADO)

- - Espalda.
- - Bíceps.
- - Langes.
- - Hombros.
- - Abdominales.
- - Estiramientos.