



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)**





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 estudiantess de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente 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**  
INTERNACIONAL 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

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## 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 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

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL

**20%** Beca  
PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS



[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 en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)



**DURACIÓN**  
350 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica con 150 horas expedida por EUROINNOVA INTERNACIONAL 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 - Titulación Propia de Monitor de Musculación y Fitness con 200 horas expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes) y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con Número de Documento XXXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre de la Acción Formativa**

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXXXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) del (año)La Dirección General  
NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO

Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO

La presente formación es parte del Plan de Formación de EuroInnova, el cual es un programa de formación de alto nivel que se imparte en los centros de formación de EuroInnova. Este programa de formación es parte del Plan de Formación de EuroInnova, el cual es un programa de formación de alto nivel que se imparte en los centros de formación de EuroInnova. Este programa de formación es parte del Plan de Formación de EuroInnova, el cual es un programa de formación de alto nivel que se imparte en los centros de formación de EuroInnova.

## Descripción

Si se dedica profesionalmente al entorno del deporte y quiere conocer los aspectos fundamentales sobre la anatomía y estiramientos este es su momento, con el Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta función con éxito. Gracias a la realización de este Curso conocerá todo lo referente sobre la fisiología y la flexibilidad además de saber los beneficios de los estiramientos que se pueden realizar, en el entorno del fitness, adquiriendo las técnicas para trabajar la musculación de manera profesional.

## Objetivos

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness
- Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y la fisiología muscular
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness
- Comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte
- Conocer la teoría del entrenamiento aplicada a la musculación y fitness.
- Conocer los aspectos fundamentales sobre la fisiología y la flexibilidad.
- Adquirir conocimientos sobre los beneficios de los estiramientos y los tipos.
- Aplicar las reglas para un estiramiento seguro.
- Estirar todas las partes del cuerpo profesionalmente.

[Ver en la web](#)

**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## A quién va dirigido

---

Este Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness está dirigido a todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos profesionales sobre este ámbito, así como a profesionales que deseen seguir formándose en la materia.

## Para qué te prepara

---

El presente Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica + Especialización en Monitor de Musculación y Fitness dotará al alumno de los conocimientos necesarios para supervisar satisfactoriamente las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de salud de los alumnos como monitor de musculación y fitness. Además el Curso le prepara para conocer a fondo el ámbito de la anatomía relacionada con los diferentes estiramientos posibles a realizar, haciendo hincapié en hacerlo de forma segura y profesional.

## Salidas laborales

---

Deporte / Actividad Física / Gimnasio / Monitor / Entrenador.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### PARTE 1. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

#### MÓDULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS

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

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

##### 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. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

##### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

#### ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

#### MÓDULO 2. RECURSOS PRÁCTICOS DE TONIFICACIÓN DIRIGIDA

1. Introducción.
2. Calentamiento.
3. Cuádriceps
4. Pectorales.
5. Espalda.

6. Bíceps.
7. Lumbos.
8. Hombros.
9. Abdominales.
10. Estiramientos.

## PARTE 2. ANATOMÍA Y ESTIRAMIENTOS.

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA Y FLEXIBILIDAD

1. ¿Qué es la flexibilidad?
2. Anatomía muscular
3. ¿Qué es el Estiramiento?

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LOS BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

1. Mejora de la amplitud del movimiento
2. Aumento de la potencia
3. Reducción del dolor muscular después del ejercicio
4. Reducción de la fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE ESTIRAMIENTOS

1. Estiramientos estáticos
2. Estiramiento estático
3. Estiramiento pasivo
4. Estiramiento activo
5. Estiramiento con FNP
6. Estiramiento isométrico
7. Estiramientos dinámicos
8. Estiramiento balístico
9. Estiramiento dinámico
10. Estiramiento aislado activo

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. REGLAS PARA UN ESTIRAMIENTO SEGURO

1. Calentar antes de estirar
2. Estirar antes y después de hacer ejercicio
3. Estirar todos los músculos principales y sus grupos musculares opuestos
4. Estirar suave y lentamente
5. Estirar SÓLO hasta el punto de tensión
6. Respirar lentamente mientras se estira

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓMO ESTIRAR DE FORMA ADECUADA

1. Cuándo estirar
2. Mantener, contar y repetir
3. Secuencia
4. Postura

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTIRAMIENTOS PARA EL CUELLO Y LOS HOMBROS

1. Estiramiento de la parte lateral del cuello
2. Estiramiento del cuello con rotación
3. Estiramiento del cuello con flexión hacia delante
4. Estiramiento del cuello con extensión
5. Estiramiento del cuello con protracción
6. Estiramiento del cuello con flexión, sentado
7. Estiramiento de los hombros con el brazo paralelo
8. Estiramiento de los hombros con el codo flexionado
9. Estiramiento de los hombros con los brazos cruzados agarrando los hombros
10. Estiramiento de los hombros con los brazos cruzados sobre los muslos
11. Estiramiento de los hombros por detrás

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTIRAMIENTOS PARA LOS BRAZOS Y EL TÓRAX

1. Estiramiento del tórax por encima de la cabeza
2. Estiramiento del tórax con un compañero
3. Estiramiento del tórax con los brazos paralelos
4. Estiramiento del tórax con los codos flexionados
5. Estiramiento del tórax por detrás de la espalda
6. Estiramiento del tórax flexionado
7. Estiramiento del tríceps
8. Estiramiento de los rotadores del brazo con el codo hacia fuera
9. Estiramiento de los rotadores del brazo con el brazo hacia arriba
10. Estiramiento de los rotadores del brazo con el brazo hacia abajo
11. Estiramiento del antebrazo de rodillas
12. Estiramiento del antebrazo con las palmas hacia fuera
13. Estiramiento de los flexores del antebrazo con los dedos hacia abajo
14. Estiramiento de los dedos
15. Estiramiento de la muñeca con los dedos hacia abajo
16. Estiramiento de la muñeca con rotación

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. ESTIRAMIENTOS PARA EL ABDOMEN

1. Estiramiento del abdomen sobre los codos
2. Estiramiento del abdomen con elevación
3. Estiramiento del abdomen con rotación
4. Estiramiento del abdomen con extensión

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESTIRAMIENTOS PARA LA ESPALDA Y LOS FLANCOS (PARTES SUPERIOR, MEDIA E INFERIOR)

1. Estiramiento de la parte superior de la espalda
2. Estiramiento de todo el cuerpo, tumbado
3. Estiramiento de la espalda con elevación
4. Estiramiento de la espalda con flexión, sentado
5. Estiramiento lateral sentado hasta alcanzar el pie
6. Estiramiento rodilla a pecho, de pie

7. Estiramiento rodilla a pecho, tumbado
8. Estiramiento rodillas a pecho tumbado
9. Estiramiento hacia delante, de rodillas
10. Estiramiento en arco de la espalda, de rodillas
11. Estiramiento de la espalda con rotación, de rodillas
12. Estiramiento de la espalda con rotación, de pie
13. Estiramiento de la espalda con rotación y elevación de los brazos, de pie
14. Estiramiento con las piernas cruzadas, tumbado
15. Estiramiento llevando las rodillas a uno y otro lado, tumbado
16. Estiramiento con la rodilla flexionada, con rotación, sentado
17. Estiramiento de rodillas hasta alcanzar el pie
18. Estiramiento lateral, de pie
19. Estiramiento lateral, sentado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTIRAMIENTOS PARA LAS CADERAS Y LOS GLÚTEOS

1. Estiramiento con una rodilla cruzada hacia el suelo, tumbado
2. Estiramiento de la cadera con una rodilla flexionada, tumbado
3. Estiramiento de la cadera con una rodilla flexionada, de pie
4. Estiramiento de los glúteos con una pierna apoyada, de pie
5. Estiramiento de la cadera con rotación, sentado
6. Estiramiento de la cadera con rotación, de pie
7. Estiramiento en flexión sentado con las piernas cruzadas
8. Estiramiento en flexión con los pies juntos, sentado
9. Estiramiento de los glúteos rodilla a pecho, sentado
10. Estiramiento de los glúteos pie a pecho, sentado
11. Estiramiento con una rodilla cruzada hacia el pecho, tumbado
12. Estiramiento de los glúteos con una pierna apoyada, sentado
13. Estiramiento de los glúteos con una pierna apoyada, tumbado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTIRAMIENTOS PARA EL CUÁDRICEPS

1. Estiramiento del cuádriceps de rodillas
2. Estiramiento del cuádriceps de pie
3. Estiramiento del cuádriceps tumbado
4. Estiramiento del cuádriceps de lado
5. Estiramiento del cuádriceps inclinado hacia atrás con las rodillas flexionadas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. ESTIRAMIENTOS PARA LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES

1. Estiramiento de los isquiotibiales en flexión, sentado
2. Estiramiento de los isquiotibiales con un pie hacia delante, de pie
3. Estiramiento de los isquiotibiales con un pie levantado, de pie
4. Estiramiento de los isquiotibiales con una pierna levantada, de pie
5. Estiramiento de los isquiotibiales con una pierna extendida, sentado
6. Estiramiento de los isquiotibiales asistido por un compañero, tumbado
7. Estiramiento de los isquiotibiales con una rodilla flexionada, tumbado
8. Estiramiento de los isquiotibiales con una rodilla extendida, tumbado
9. Estiramiento de los isquiotibiales con un pie levantado, de rodillas

10. Estiramiento de los isquiotibiales con una pierna apoyada, sentado
11. Estiramiento de los isquiotibiales con una pierna levantada y la rodilla flexionada, de pie
12. Estiramiento de los isquiotibiales con las rodillas flexionadas y tirando de los pies, sentado
13. Estiramiento de los isquiotibiales en flexión, de pie

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. ESTIRAMIENTOS PARA LOS ADUCTORES

1. Estiramiento de los aductores con los pies juntos, sentado
2. Estiramiento de los aductores con las rodillas separadas, de pie
3. Estiramiento de los aductores con una pierna levantada, de pie
4. Estiramiento de los aductores con una pierna hacia fuera, de rodillas
5. Estiramiento de los aductores con una pierna hacia fuera, agachado
6. Estiramiento de los aductores con las piernas separadas, sentado
7. Estiramiento de los aductores con las piernas separadas, de pie

#### UNIDAD DIDÁCTICA 14. ESTIRAMIENTOS PARA LOS ABDUCTORES

1. Estiramiento de los abductores con la cadera hacia fuera, de pie
2. Estiramiento de los abductores con una pierna cruzada, de pie
3. Estiramiento de los abductores con un pie cruzado por detrás del otro, de pie
4. Estiramiento de los abductores con una pierna colgando, tumbado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 15. ESTIRAMIENTOS PARA LAS PANTORRILLAS

1. Estiramiento del gastrocnemio con un pie levantado, de pie
2. Estiramiento del gastrocnemio en flexión plantar
3. Estiramiento del gastrocnemio con un pie en flexión plantar
4. Estiramiento del gastrocnemio sobre un talón atrasado, de pie
5. Estiramiento del gastrocnemio sobre un talón atrasado, con las manos en la pared
6. Estiramiento del gastrocnemio tirando de un pie, sentado
7. Estiramiento del gastrocnemio con un pie levantado, de pie
8. Estiramiento del gastrocnemio sobre un talón atrasado, en posición encorvada
9. Estiramiento del tendón de Aquiles con un pie levantado, de pie
10. Estiramiento del tendón de Aquiles sobre un talón
11. Estiramiento del tendón de Aquiles sobre un talón atrasado, de pie
12. Estiramiento del tendón de Aquiles sobre un talón atrasado, con las manos en la pared
13. Estiramiento del tendón de Aquiles con las rodillas flexionadas, tirando de los pies, sentado
14. Estiramiento del tendón de Aquiles con un pie en flexión plantar, en posición encorvada
15. Estiramiento del tendón de Aquiles con un pie adelantado en flexión plantar, de rodillas
16. Estiramiento del tendón de Aquiles, agachado

#### UNIDAD DIDÁCTICA 16. ESTIRAMIENTOS PARA LAS ESPINILLAS, LOS TOBILLOS Y LOS PIES

1. Estiramiento de la cara anterior de la pierna, con el pie atrasado
2. Estiramiento de la cara anterior de la pierna, con el pie levantado
3. Estiramiento de la cara anterior de la pierna, con el pie cruzado por delante
4. Estiramiento de la cara anterior de la pierna de rodillas
5. Estiramiento con rotación del tobillo
6. Estiramiento de los dedos de los pies, agachado

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

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

### 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