



www.inesalud.com

La escuela de
formación online líder
en el sector de la salud



Curso de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica

Curso Anatomía
Estiramien...

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
INESALUD

2

Somos
INESALUD

3

Nuestros
valores

4

Metodología
EDAN

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
INESALUD

7

Nombre
formación,
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE INESALUD

SUMA CONOCIMIENTO PARA AVANZAR EN SALUD

INESALUD es dedicación, vocación y profesionalidad. Es tender la mano, inyectar ánimo y extraer malestar. O lo que es lo mismo, mejorar la vida de los demás y velar por la calidad de su existencia. Porque no concebimos un sistema que no proteja el bienestar y la salud de sus ciudadanos. Como tampoco entendemos el cuidado del plano físico sin el mental. Por eso, **INESALUD** es conocimiento, atención y compromiso. De ahí que nuestra mejor medicina siempre sea la investigación combinada con la pasión que le ponemos a nuestro trabajo día tras día.

SOMOS INESALUD

INESALUD es un centro de educación online especializado en ciencias de la salud que ofrece formación superior con contenidos de alta calidad e impartidos por docentes reconocidos y en activo.

Gracias a la metodología **EDAN** el alumnado aprende de una forma dinámica y práctica, con contenido exclusivo, actualizado y accesible en cualquier momento o lugar, garantizando la máxima flexibilidad de estudio. Además, la formación es impartida por docentes que trasladan todo su conocimiento y experiencia de forma práctica y aseguran un aprendizaje efectivo y adaptado al entorno laboral.

+ 18 años
formando a especialistas
de la salud

+ de 50.000
estudiantes formados

98%
tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES

Compromiso

Somos responsables y estamos comprometidos con la sociedad y con su bienestar. Este deber se materializa en ofrecer una formación de calidad con el objetivo de capacitar a los mejores profesionales sanitarios, preparándolos para hacer frente a las exigencias que demanda el sector de la salud.

Calidad

Nuestra condición es ofrecer un servicio sobresaliente y garantizar la satisfacción del alumnado. Velamos por la excelencia en nuestros procesos, temarios, claustro y oferta formativa. Estamos en constante cambio para responder a las necesidades de los estudiantes y a los avances científicos.

Aplicabilidad

Nuestra misión es ofrecer un modelo de aprendizaje práctico, que desarrolle el potencial del alumnado y sea de aplicación directa en su sector. Somos dúctiles, nos ajustamos a la realidad y entendemos que nuestro objetivo es instruir y preparar a profesionales en el mundo de la salud.

Empatía

La sociedad y su bienestar nos importan. Somos humanos y sensitivos. Nos esforzamos por entender las circunstancias de las personas que nos rodean y aplicamos la escucha activa, captando, comprendiendo y aliviando.

METODOLOGÍA EDAN

La Metodología EDAN es un sistema pedagógico basado en el aprendizaje activo. Esto significa que el alumnado adquiere conocimientos de forma práctica y dinámica, interactuando con otros compañeros del ámbito de la salud y desarrollando su capacidad crítica mediante supuestos reales. Esta metodología se define por ser:

Eficaz

INESALUD ofrece una formación útil y efectiva. La metodología EDAN tiene en cuenta las circunstancias del alumnado y el tiempo del que dispone. Por eso, el profesorado muestra un fiel compromiso con el estudiante e imparte la formación de forma clara y directa, combinando sus objetivos con las necesidades del mercado laboral.

Dinámica

Un aprendizaje interactivo, en un campus dinámico y con recursos multimedia, permite al estudiante profundizar en el contenido y desarrollar su pensamiento crítico de una forma entretenida y enriquecedora. A través de la gamificación y de actividades con supuestos, el alumnado afianza conocimientos y refuerza lo aprendido.

Activa

El alumnado es el protagonista y se potencia que aprenda de forma proactiva y desenvuelta. En este sentido, se persigue que los estudiantes sean participativos y compartan su conocimiento y visión. Para cumplir con este objetivo, se favorece el collaborative learning, trabajando en equipo y compartiendo ideas y opiniones a través de foros.

Nutritiva

La formación de INESALUD se enmarca en el contexto actual de la medicina y los contenidos impartidos están actualizados según las novedades e investigaciones del sector. Los docentes, por su parte, priman una enseñanza aplicada al entorno laboral y se sirven de su experiencia para ofrecer un aprendizaje basado en casos reales.

ALIANZAS

INESALUD ofrece información en salud de la mano de un referente en el sector:



Gracias a esta asociación, el alumnado se forma con los mejores profesionales del sector, en activo y con gran experiencia como docentes y especialistas de la salud. Además, ambas entidades fomentan la investigación y la actualización de prácticas en el entorno de la salud, organizando congresos de forma continuada.



UNIVERSIDAD
NEBRIJA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



SAN IGNACIO
UNIVERSITY
MIAMI, FL



e-CAMPUS
UNIVERSITY

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESALUD



Contenido de calidad

Diseñado cuidadosamente y actualizado día a día para adaptarse por completo a la realidad laboral del momento.



Oposiciones

Obtén puntos para la bolsa de trabajo gracias a los cursos de formación sanitaria baremables.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector sanitario y están especializados en diferentes áreas de la medicina.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica

Para qué te prepara

Este Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica 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.

Titulación

Este Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica 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.



Objetivos

Este Curso Superior de Anatomía y Estiramientos facilitará el alcance de los siguientes objetivos establecidos: - 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.

A quién va dirigido

El Curso Superior de Anatomía y Estiramientos. Guía de Estiramientos y Descripción Anatómica está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito deportivo que quieran seguir formándose, así como cualquier persona interesada en adquirir conocimientos sobre la anatomía y estiramientos.

Salidas laborales

Gracias a este Curso Superior de Anatomía y Estiramientos aumentarás exponencialmente tu formación en el ámbito deportivo. Además, te permitirá desarrollar tu actividad profesional como monitor y/o entrenador en centros deportivos.

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

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

BECAS Y FINANCIACIÓN

Consulta nuestro programa completo de becas en la web

25% Beca ALUMNI

20% Beca DESEMPLEO

15% Beca EMPRENDE

15% Beca RECOMIENDA

15% Beca GRUPO

20% Beca FAMILIA NUMEROSA

20% Beca DISCAPACIDAD

20% Beca para profesionales, sanitarios, colegiados/as



FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay



PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



¿Te ha parecido interesante esta formación?

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

Llámadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

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

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

