



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**ONLINE**

Titulación certificada por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Entrenador de Fisioculturismo



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Entrenador de Fisioculturismo

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova International Online Education

# Especialistas en **Formación Online**

SOMOS  
**EUROINNOVA  
INTERNATIONAL  
ONLINE  
EDUCATION**



**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 estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser una escuela de **formación 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.



**CERTIFICACIÓN  
EN CALIDAD**

Euroinnova International Online Education es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

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



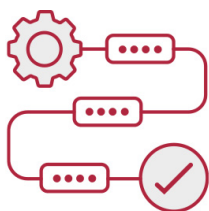
Descubre Euroinnova International Online Education

Nuestros **Valores****ACCESIBILIDAD**

Somos **cercanos y comprensivos**, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.

**HONESTIDAD**

Somos **claros y transparentes**, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.

**PRACTICIDAD**

**Formación práctica** que suponga un **aprendizaje significativo**. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.

**EMPATÍA**

Somos **inspiracionales** y trabajamos para **entender al alumno** y brindarle así un servicio pensado por y para él

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas **más de 300.000 alumnos** provenientes de los 5 continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de **cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.**



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Entrenador de Fisiculturismo

Ver curso en la web

Solicita información gratis

## Entrenador de Fisiculturismo



DURACIÓN  
300 horas



MODALIDAD  
Online

### CENTRO DE FORMACIÓN:

Euroinnova International  
Online Education



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TITULACIÓN

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL 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



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Titulación Expedida por  
Euroinnova International  
Online Education

QUALIFICA2



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 International Online Education 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 Internaional Online Education y la Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## DESCRIPCIÓN

En el ámbito profesional en el que tiene su actividad laborar los entrenadores deportivos, es necesario conocer los diferentes campos que recoge dicha actividad laboral. Así, con el presente curso de Entrenador de Fisioculturismo se pretende aportar los conocimientos necesarios para aquellas personas que desean enfocar su actividad al entrenamiento de fisioculturismo.

## OBJETIVOS

- Reconocer los distintos ejercicios que se deben realizar en el mundo del fisioculturismo.
- Conocer las distintas técnicas de entrenamiento dentro del ámbito del culturismo.
- Identificar la suplementación deportiva y ayudas ergogénicas adecuadas a la actividad deportiva que se lleva a cabo.
- Reconocer el tipo de lesiones que pueden desembocar en una mala praxis en el entrenamiento.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

El presente curso de Entrenador de Fisioculturismo se encuentra orientado a aquellos profesionales del mundo del entrenamiento, concretamente a aquellos del entrenamiento de fisioculturismo, dentro de la actividad profesional del entrenamiento deportivo y de competición, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con el mundo del fisioculturismo y culturismo en general.

## PARA QUÉ TE PREPARA

El presente curso de Entrenador de fisioculturismo, así como el haber superado correctamente todas las Unidades Didácticas de las que se compone el curso y tras haber adquirido las competencias profesionales en relación al contenido trabajado, otorga al alumnado el conocimiento necesario en el ámbito de entrenamiento de fisioculturismo y



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Entrenador de Fisioculturismo

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

culturismo.

## SALIDAS LABORALES

Entrenador deportivo, entrenador de fisioculturismo, técnico en la preparación física personalizada, entrenador personal, técnico en actividades deportivas de competición.

## MATERIALES DIDÁCTICOS

- Manual teórico: Entrenador de Fisioculturismo
- Paquete SCORM: Entrenador de Fisioculturismo

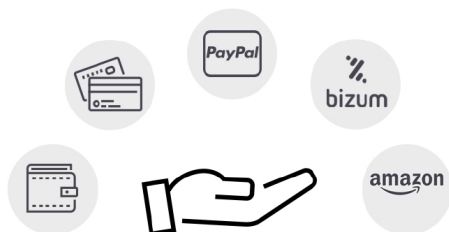


\* Envío de material didáctico solamente en España.



## FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos  
Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la  
garantía de

LLÁMANOS GRATIS AL +34 900 831 200



## FINANCIACIÓN Y BECAS

EUROINNOVA continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.

Euroinnova posibilita el acceso a la educación mediante la concesión de diferentes becas.

Además de estas ayudas, se ofrecen facilidades económicas y métodos de financiación personalizados **100 % sin intereses.**

**15%**BECA  
Amigo**20%**BECA  
Desempleados**15%**BECA  
Emprende**20%**BECA  
Antiguos  
Alumnos

## LÍDERES EN FORMACIÓN ONLINE

## 7 Razones para confiar en Euroinnova

1

## NUESTRA EXPERIENCIA

- ✓ Más de **20 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

## Las cifras nos avalan

**4,7** ★★★★★  
2.625 opiniones **4,7** ★★★★★  
12.842 opiniones **8.582**  
suscriptores **5.856**  
suscriptores

2

## NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 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 SIGNIFICATIVO**

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.

**EQUIPO DOCENTE ESPECIALIZADO**

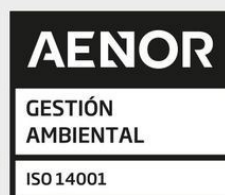
Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa

**NO ESTARÁS SOLO**

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante.

## 4 CALIDAD AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N° 9900000169 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 BOLSA DE EMPLEO Y PRÁCTICAS

Disponemos de Bolsa de Empleo propia con diferentes ofertas de trabajo, y facilitamos la realización de prácticas de empresa a nuestro alumnado.

Somos agencia de colaboración N° 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.





**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Entrenador de Fisioculturismo

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

# 7 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.





EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Entrenador de Fisioculturismo

Ver curso en la web

Solicita información gratis

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA



UCAM  
UNIVERSIDAD  
CATOLICA DE MURCIA



UCAV  
www.ucavila.es



UDAVINCI



eCAMPUS  
UNIVERSITY



Junta  
de Andalucía



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



CERTIFIED  
ASSOCIATE



## Programa Formativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLÓGIA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO

1. Sistema óseo
  1. - Huesos de la cabeza
  2. - Huesos del tórax
  3. - Huesos vertebrales
  4. - Huesos de las extremidades superiores
  5. - Huesos de las extremidades inferiores
2. Deformaciones de la columna vertebral
3. El músculo
  1. - Contracción
  2. - Tensión
  3. - Fatiga muscular
4. La piel
5. Aparato respiratorio
  1. - Anatomía
  2. - Fisiología
6. Sistema cardiovascular
  1. - El corazón
  2. - La sangre
7. Aparato digestivo
  1. - Páncreas
  2. - Hígado
  3. - Proceso de la digestión
  4. - Aparato renal
8. Sistema endocrino y hormonas
  1. - Sistema endocrino
  2. - Andrógenos y anabolizantes
9. Sistema nervioso
  1. - Sistema nervioso central
  2. - Sistema nervioso periférico
10. Los fármacos en el deporte

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
  1. - Tejido muscular liso
  2. - Tejido muscular esquelético o estriado
  3. - Tejido muscular cardiaco
3. Características del tejido muscular
  1. - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético

1. - Vascularización del músculo esquelético
2. - Inervación del músculo esquelético
3. - Clasificación de los músculos esqueléticos
4. - Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
  1. - Tono muscular
  2. - Fuerza muscular
7. La contracción muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
  1. - Conceptos
  2. - Actividad física y salud cardiovascular
2. Ejercicio físico
  1. - Clasificación
  2. - Factores que influyen en el desgaste físico
  3. - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
  4. - Fases del ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  1. - Adaptaciones metabólicas
  2. - Adaptaciones circulatorias
  3. - Adaptaciones cardíacas
  4. - Adaptaciones respiratorias
  5. - Adaptaciones en la sangre
  6. - Adaptaciones del medio interno
4. La fatiga
  1. - Fatiga muscular aguda
  2. - Fatiga general
  3. - Fatiga crónica

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISICOCULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico
  1. - Barras
  2. - Mancuernas
  3. - Soportes y jaulas
  4. - Máquinas
  5. - Bancos
2. Terminología de la musculación
  1. - Horario óptimo
  2. - La importancia de la respiración
3. Ejercicios de musculación
  1. - Pectorales
  2. - Dorsales
  3. - Oblicuos
  4. - Hombros

5. - Bíceps
6. - Tríceps
7. - Abdominales
8. - Antebrazos
9. - Piernas
4. Principios de entrenamiento
  1. - Principios de entrenamiento para principiantes
  2. - Principios de entrenamiento para avanzados
5. Entrenamiento para mujeres

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

1. Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
2. Suplementos deportivos
  1. - Proteínas
  2. - Carbohidratos
  3. - Aminoácidos
  4. - Barritas proteicas y/o energéticas
  5. - Creatina
  6. - Pre y post entrenamientos
  7. - Quemadores de grasas
  8. - Energéticos

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS

1. Ayuda ergogénica
  1. - Principales características
  2. - Estudios e investigaciones
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
  1. - Cafeína
  2. - Piruvato
  3. - Gingenósidos

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

1. Ejercicios de musculación
2. Técnicas básicas de entrenamiento culturista
  1. - Adaptaciones al entrenamiento con cargas
3. Programación entrenamiento
4. Kinesiología
5. Intensidad. Conceptos culturistas
6. Conceptos básicos



## UNIDAD DIDÁCTICA 8. DOPAJE

1. Dopaje
  1. - Definición
  2. - Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
  3. - Motivos de la lucha antidopaje
  4. - Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
2. Sustancias y métodos de dopaje
  1. - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
  2. - Los métodos de dopaje
3. Organización de los controles de dopaje
4. Recogida y extracción de muestras
  1. - Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
  2. - Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
  3. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
  4. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
  5. - Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
5. Laboratorio de control de dopaje del CSD
6. Procedimientos disciplinarios
  1. - Sanciones
7. Normativa antidopaje internacional
  1. - La Agencia Mundial Antidopaje
  2. - El Comité Olímpico Internacional
  3. - Las federaciones deportivas internacionales
  4. - El código mundial antidopaje

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
  1. - 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. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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 cardiacas
  4. - Hemorragias
  5. - Las heridas
  6. - Las fracturas y luxaciones
  7. - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
  1. - Vendaje para codo o rodilla
  2. - Vendaje para tobillo y pie
  3. - Vendaje para mano y muñeca
4. Maniobras de reanimación cardiopulmonar
  1. - Ventilación manual
  2. - Masaje cardiaco externo



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Entrenador de Fisioculturismo

Ver curso en la web

Solicita información gratis

# Euroinnova

## International Online Education

*Esta es tu Escuela*



¿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.**

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!