



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor de Culturismo





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 estudiantes 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
INTERNATIONAL 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

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

Descripción

Hoy en día, es habitual ver gimnasios con mucha gente, sobre todo jóvenes, que comienzan a ir al gimnasio para fortalecer su musculatura, pero con el paso del tiempo, algunos empiezan a entrar en el mundo de la musculación. El culturismo es una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistente la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza/hipertrofia. Su finalidad es la obtención de una musculatura fuerte y definida, así como mantener la mayor definición y simetría posible de la misma.

Objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y los sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- Valorar las necesidades psicológicas en el deporte y la finalidad de su intervención, así como la planificación, entrenamiento,... para mejorar el rendimiento del deportista.
- Definir la nutrición deportiva, analizando cada uno de los elementos que forman parte de la nutrición, así como los suplementos o ayudas ergogénicas que se puede tomar el deportista.
- Explicar el dopaje, así como las sustancias y métodos de dopaje, la organización de los controles y las recogidas de muestras.
- Conocer las bases por las que el entrenamiento produce adaptaciones, así como las cualidades y factores que están implicados en la condición física y motriz.
- Estudiar la fuerza, definiendo los diferentes conceptos que puede tener en función del tipo, así como identificar y analizar las manifestaciones y factores determinantes de la fuerza.
- Determinar los diferentes ejercicios que existen para el acondicionamiento del culturista, describiendo el equipo básico y la terminología de la musculación.
- Identificar las diferentes técnicas y métodos básicos para el entrenamiento de la musculación.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, y la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios.

A quién va dirigido

Este curso de Monitor de Culturismo está dirigido a todas aquellas personas que quieran dedicarse profesionalmente a este sector.

Para qué te prepara

Con la realización del curso de monitor de culturismo se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento del culturismo, la musculación, combinando una buena

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

nutrición y planificación deportiva para cumplir con los objetivos de los deportistas.

Salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de culturismo, Monitor de Musculación, Monitor de gimnasio.

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

TEMARIO

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
 1. - Los huesos
 2. - Cráneo y la cara
 3. - Columna vertebral
 4. - Tronco
 5. - Extremidades
 6. - Esqueleto apendicular
 7. - Cartílagos
 8. - Articulaciones y movimiento
 9. - Los ligamentos
3. El sistema muscular
 1. - Tejido muscular
 2. - Características del tejido muscular
 3. - Clasificación muscular
 4. - Principales grupos musculares, localización y función
 5. - Acciones musculares
4. El Músculo Esquelético
 1. - Vascularización del músculo esquelético
 2. - Inervación del músculo esquelético
 3. - Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA, SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
 1. - Sistema energético: ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
 1. - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
 2. - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
 3. - Sistema aeróbico
3. Sistemas y aparatos del cuerpo humano
 1. - Sistema respiratorio
 2. - Sistema cardiovascular
 3. - Sistema digestivo
 4. - Aparato renal
 5. - Sistema endocrino
 6. - Sistema nervioso
4. La contracción muscular
 1. - Características de la unidad motora
 2. - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso

3. - Mecanismo de contracción muscular
4. - Relajación muscular
5. - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
5. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 1. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 2. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica
8. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA AL CULTURISMO

1. Nutrición deportiva
2. Hidratos de carbono
 1. - Monosacáridos
 2. - Oligosacáridos
 3. - Polisacáridos
3. Lípidos o grasas
4. Proteínas
 1. - Clasificación de las proteínas
 2. - Funciones de las proteínas
 3. - Aminoácidos
5. Hidratación
 1. - Deshidratación
6. Minerales
7. Vitaminas
 1. - Vitaminas hidrosolubles
 2. - Vitaminas liposolubles
8. Suplementos deportivos
 1. - Suplementos de proteínas
 2. - Aminoácidos ramificados: leucina, isoleucina, valina
 3. - Glutamina
 4. - Arginina
 5. - Carnitina
 6. - HMB: β -hidroxi- β -metilbutirato
 7. - Creatina
 8. - Otros
9. Consideraciones generales de las dietas hiperproteicas

10. Nutrición pre y post entrenamiento
 1. - Nutrición pre entrenamiento
 2. - Nutrición post entrenamiento
11. Ejemplos de dietas para culturistas
 1. - Ejemplo de una dieta para volumen
 2. - Ejemplo de una dieta para definición

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL DOPAJE EN EL DEPORTE

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

MÓDULO 2. BASES DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
 1. - Ley de Schultz-Arnoldt
 2. - Principio de la supercompensación
 3. - Teoría del estrés de Selye
4. Carga de entrenamiento y sus variables
 1. - Magnitud de la carga
 2. - Tendencia de la carga

3. - Naturaleza de la carga
4. - Complejidad de la carga
5. - Organización de la carga
5. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
 1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 4. - Principios de proporcionalización
6. Capacidades físicas básicas
 1. - Resistencia: aeróbica - anaeróbica
 2. - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
 3. - Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
 4. - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
7. Efecto del entrenamiento
8. Efecto residual de entrenamiento
9. El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FUERZA

1. Introducción a la fuerza
 1. - Concepto de fuerza
2. Manifestaciones de la fuerza
 1. - Manifestación activa
 2. - Manifestación reactiva
 3. - Resistencia a la fuerza
3. Tipos de contracción muscular
4. Factores determinantes de la fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACONDICIONAMIENTO Y EJERCICIOS PARA EL CULTURISTA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO

1. Ejercicios de musculación
2. Técnicas y métodos de entrenamiento en culturismo
 1. - Técnicas básicas de entrenamiento
 2. - Métodos de entrenamiento en culturismo
 3. - Adaptaciones al entrenamiento con cargas
3. Programación del entrenamiento
4. Kinesiología
5. Intensidad. Conceptos culturistas
 1. - Principios del entrenamiento de intensidad
6. Entrenamiento para mujeres

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Lesiones deportivas más frecuentes
 1. - Lesiones musculares
 2. - Lesiones en los tendones
 3. - Lesiones articulares
 4. - Lesiones óseas
3. Causas de las lesiones deportivas
4. Fases de la lesión deportiva
5. Factores que influyen en la lesión y curación
 1. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
 2. - Factores que intervienen en el proceso de curación
6. Prevención de la lesión deportiva
7. Reconocimiento médico previo
8. Psicología de la lesión deportiva
9. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 1. - Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
 2. - Fases de la Reeducción Funcional del Deportista
10. 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

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

¿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)

 +57 601 50885563

 formacion@euroinnova.com

 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