



## Programa Académico

**Certificación**  
**Entrenador Personal**

## Introducción

Certifícate como entrenador personal con reconocimiento internacional y empieza a transformar tu figura y la de otras personas.

### ¿Qué vas a aprender?

Todo el conocimiento técnico necesario para acelerar los resultados en nutrición, ejercicio y fisioterapia.

Los beneficios de formarte a nivel técnico en el mundo del fitness y/o la fisioterapia tanto para mejorar tu salud como para tener una nueva fuente de ingresos.

Los secretos técnicos del Fitness y la Fisioterapia para llevar tu salud, condición y resultados al siguiente nivel.

Los conceptos básicos que te ayudarán a alcanzar tus resultados más rápido.



# Módulos a Desarrollar

**Módulo 1: Anatomía Funcional Orientada al Fitness**

**Módulo 2: Biomecánica y Musculación**

**Módulo 3: Lesiones en el Fitness**

**Módulo 4: Evaluación Física en el Entrenamiento**

**Módulo 5: Introducción a la Nutrición Deportiva**



# Anatomía Funcional Orientada al Fitness

- ▶ **Introducción**
- ▶ **Planos y ejes corporales**
- ▶ **Sistema osteoarticular**
- ▶ **Sistema muscular**
- ▶ **Sistema nervioso**
- ▶ **Sistema Cardiovascular**
- ▶ **Sistema Cardiorrespiratorio**

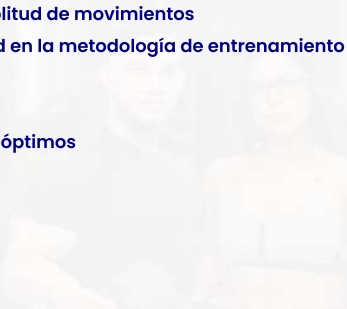


# Biomecánica y Musculación

ID FF

- ▶ Conceptos básicos
- ▶ Sistemas energéticos y rendimiento físico
- ▶ Sistemas de entrenamiento
- ▶ Objetivos y planificación del entrenamiento
- ▶ Estructura de una sesión de entrenamiento
- ▶ Entrenamiento aislado por regiones



- ▶ Componentes de la amplitud de movimientos
  - ▶ Impacto de la flexibilidad en la metodología de entrenamiento
  - ▶ Fuerza Y riesgo de lesión
  - ▶ Etapas de abordaje
  - ▶ Rangos de movimientos óptimos
  - ▶ Simetría y proporción
  - ▶ Progresión metodológica
  - ▶ Desbalance muscular
  - ▶ Ejercicios correctivos
  - ▶ Lesiones frecuentes
- 

# Evaluación Física en el Entrenamiento

- ▶ Capacidades físicas y composición corporal
- ▶ Concepto de evaluación física
- ▶ Objetivo de evaluación física
- ▶ Test de valoración de condición física
- ▶ Antropometría



# Introducción a la Nutrición Deportiva

- ▶ **Conceptos Básicos**
- ▶ **Macronutrientes en nutrición en el fitness**
- ▶ **Micronutriente en nutrición en el fitness**
- ▶ **Prebióticos, probióticos, simbióticos en el fitness**
- ▶ **Fibras solubles e insolubles**
- ▶ **Antioxidante vs radicales libres**
- ▶ **El agua**
- ▶ **Los nutraceuticos y Los polifenoles**
- ▶ **Aparato digestivo**
- ▶ **Cálculos de requerimientos**







Última Actualización  
Noviembre de 2024