

Curso de Monitor de Running + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)





Elige aprender en la escuela **líder en formación online**

ÍNDICE

Somos **Euroinnova**

2 Rankings 3 Alianzas y acreditaciones

By EDUCA EDTECH Group

Metodología LXP

Razones por las que elegir Euroinnova

Financiación y **Becas**

Métodos de pago

Programa Formativo

1 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 estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente 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





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.















ALIANZAS Y ACREDITACIONES



































































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

































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...







Curso de Monitor de Running + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)



DURACIÓN 425 horas



MODALIDAD ONLINE



ACOMPAÑAMIENTO PERSONALIZADO



CREDITOS 5 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Running con 300 horas 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 - Titulación Universitaria en Salud Deportiva con 5 Créditos Universitarios ECTS con 125 horas. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija





Descripción

Este curso de Monitor de Running te va a formar como monitor en esta disciplina deportiva tan demandada para que puedas ayudar a otras personas a desarrollar su velocidad o resistencia y a ganar forma, además aprenderás unos conocimientos a tener en cuenta sobre la salud para la realización de cualquier deporte. Con este curso de Monitor de Running podrás hacer que las personas abandonen su estilo de vida sedentario y comiencen en una nueva etapa basada en la salud y el bienestar. En la actualidad ser Monitor de Running está de moda, ya que la tendencia y el estilo de vida actual está cambiando en la gente buscando cada vez una calidad de vida más saludable.

Objetivos

- Conocer los orígenes del Running.
- Aprender los beneficios de los estiramientos en el Running.
- Aprender y conocer para poder poner en práctica la biomecánica en carrera (postura y rendimiento)
- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.



EUROINNOVA INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

A quién va dirigido

El Curso de Monitor de Running + Salud Deportiva está dirigido a aquellas personas que quieran dedicar su futuro al asesoramiento deportivo del running, también a profesionales del sector y que quieran profundizar en aspectos relacionados con la salud de los deportistas.

Para qué te prepara

El presente Curso de Monitor de Running + Salud Deportiva te prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva y para aprender los conceptos más interesantes del running para poder ponerlos en prácticas en las personas, mejorando su calidad de vida y siempre de manera saludable.

Salidas laborales

Actividad Física y Deportiva / Running



TEMARIO

PARTE 1. MONITOR DE RUNNING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA GENERAL

- 1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
 - 1. Historia y evolución de la biomecánica
 - 2. Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
- 2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
 - 1. Planos
 - 2. Eies
 - 3. Articulaciones
- 3. Postura estática y dinámica
 - 1. Descripción de la postura correcta
 - 2. Factores que influyen en la postura
- 4. Cinética y cinemática
- 5. Métodos de estudio en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

- 1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
 - 1. Objetivos de la biomecánica deportiva
- 2. Cinesiología y biomecánica
 - 1. Concepto y principios de la cinesiología
- 3. Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA ÓSEO

- 1. Morfología
 - 1. Huesos largos
 - 2. Huesos cortos
 - 3. Huesos planos
 - 4. Huesos irregulares
- 2. Fisiología
- 3. División del esqueleto
- 4. Desarrollo óseo
- 5. Sistema óseo
 - 1. Columna vertebral
 - 2. Tronco
 - 3. Extremidades
 - 4. Cartílagos
 - 5. Esqueleto apendicular
- 6. Articulaciones y movimiento
 - 1. Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 - 2. Articulación de la rodilla
 - 3. Articulación coxo-femoral



4. - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR

- 1. Introducción al sistema muscular
- 2. Tejido muscular
- 3. Clasificación muscular
 - 1. Según el tipo de fibra
 - 2. Según la ubicación
 - 3. Según la función
- 4. Acciones musculares
- 5. Ligamentos
- 6. Musculatura dorsal
- 7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS INFERIORES

- 1. Anatomía de extremidad inferior
 - 1. Cadera
 - 2. Pierna
 - 3. Pie
- 2. Biomecánica de extremidad inferior
 - 1. Biomecánica de cadera
 - 2. Biomecánica de rodilla

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BIOMECÁNICA DE LA MARCHA HUMANA

- 1. La marcha humana
- 2. Ciclo de la marcha
 - 1. Fase de apoyo
 - 2. Fase de oscilación
- 3. Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
- 4. Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
- 5. Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
 - 1. Acortamientos
 - 2. Prevención y mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- 1. Sistema energético
- 2. ATP (Adenosina Trifosfato)
- 3. Tipos de fuentes energéticas
 - 1. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
 - 2. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
 - 3. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico



EUROINNOVA INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

- 1. Clasificación
- 2. Efectos fisiológicos del ejercicio físico
- 3. Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
- 4. Fases del ejercicio
- 2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - 1. Adaptaciones metabólicas
 - 2. Adaptaciones circulatorias
 - 3. Adaptaciones cardíacas
 - 4. Adaptaciones respiratorias
 - 5. Adaptaciones de la sangre
 - 6. Adaptaciones del medio interno
- 3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - 1. Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - 2. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- 1. Fundamentación teórica
- 2. Gasto calórico
- 3. Nutrientes en el deporte
 - 1. Hidratos de carbono
 - 2. Grasas
 - 3. Proteínas
 - 4. Agua y electrolitos
 - 5. Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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 11. RUNNING

- 1. Orígenes del Running
- 2. Tipología de carreras
- 3. Eventos "ultra"
- 4. Running como actividad deportiva saludable
 - 1. Beneficios de la práctica del running
- 5. Trail Running



UNIDAD DIDÁCTICA 12. ESTIRAMIENTOS EN EL RUNNING

- 1. Desarrollo de la flexibilidad. Concepto y características
 - 1. Tipos de flexibilidad
- 2. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
 - 1. Sistemas dinámicos
 - 2. Sistemas estáticos
 - 3. Músculos respiratorios
- 3. Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
- 4. Componentes y factores de la flexibilidad
- 5. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
- 6. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
- 7. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
- 8. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
- 9. Estiramientos miofasciales en el deporte
- 10. Ejercicios para el entrenamiento de músculos respiratorios
- 11. Estiramientos en el calentamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ASPECTOS TÉCNICOS DEL RUNNING

- 1. Fases de la carrera
- 2. Aspectos técnicos específicos del running
 - 1. Organización de las piernas en la zancada
 - 2. Tipos de apoyos: talonador y antepie
 - 3. Colocación de la parte superior del cuerpo en la carrera
- 3. Barefoot o amortiquación
- 4. Aspectos técnicos específicos del Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 14. ENTRENAMIENTO DE LA CARRERA

- 1. El deporte
- 2. Entrenamiento deportivo
 - 1. Características del entrenamiento deportivo
- 3. El rendimiento deportivo
 - 1. Variables del entrenamiento
- 4. La resistencia en el entrenamiento
 - 1. Tipos de resistencia
 - 2. Métodos de entrenamiento de la resistencia
- 5. La velocidad en el entrenamiento
 - 1. Tipos de velocidad
 - 2. Métodos de entrenamiento de la resistencia de velocidad
- 6. La fuerza en el entrenamiento
 - 1. Tipos de fuerza
 - 2. Métodos de entrenamiento de la fuerza
- 7. Ejercicios específicos con fines posturodinámicos y protocolo de calibrado antes de la carrera
- 8. Entrenamiento del pie

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES EN RUNNING



- 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. Lesiones deportivas específicas en Running
- 4. Causas de las lesiones deportivas
- 5. Fases de la lesión deportiva
- 6. 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
- 7. Prevención de la lesión deportiva
- 8. Reconocimiento médico previo
- 9. Psicología de la lesión deportiva
- 10. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - 1. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
 - 2. Fases de la Reeducación Funcional del Deportista
- 11. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 16. 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

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- 1. Anatomía
 - 1. Posición anatómica
 - 2. Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
 - 3. Tipos constitucionales del cuerpo humano
 - 4. Clasificación de la anatomía
- 2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana



EUROINNOVA INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

- 1. Sistema óseo y funciones
- 2. Aparato respiratorio
- 3. Sistema cardiovascular
- 4. Aparato digestivo
- 5. Aparato renal
- 6. Sistema endocrino
- 7. Sistema nervioso
- 8. La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- 1. Miología
- 2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
 - 1. Movimientos musculares
- 3. Características del tejido muscular
 - 1. Regeneración del tejido muscular
- 4. El Músculo Esquelético
 - 1. Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
 - 2. Acción muscular sobre el esqueleto
- 5. Uniones musculares
- 6. Tono y fuerza muscular
 - 1. Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- 1. Fundamentación teórica
- 2. Gasto calórico
- 3. Nutrientes en el deporte
 - 1. Hidratos de carbono
 - 2. Grasas
 - 3. Proteínas
 - 4. Agua y electrolitos
 - 5. Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 1. Lesiones deportivas. Concepto
- 2. -Prevención de las lesiones deportivas
 - 1. Tratamiento de las lesiones deportivas
- 3. Lesiones en extremidades inferiores
 - 1. Lesiones en la pierna
 - 2. Lesiones en el pie
 - 3. Lesiones en el muslo
 - 4. Lesiones en la rodilla
- 4. Lesiones en extremidades superiores y tronco
 - 1. Lesiones en extremidad superior
 - 2. Lesiones en hombro
- 5. Lesiones en los niños
 - 1. Lesiones más frecuente en los niños/as



- 6. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 - 1. Tratamiento ortopédico de las lesiones
 - 2. Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
 - 3. Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 - 4. Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- 1. Introducción a la historia del masaje
 - 1. De Egipto al Islam
 - 2. Desde la Edad Media al Siglo XX
- 2. Introducción al masaje deportivo
 - 1. Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
- 3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
 - 1. Claves para el masaje deportivo
- 4. Gimnasia para el masaje. Quirogimnasia
- 5. Efectos fisiológicos del masaje
 - 1. Estiramientos miofasciales en el deporte
- 6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
 - 1. Indicaciones del masaje
 - 2. Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- 1. El masaje
 - 1. Masaje de calentamiento
 - 2. Masaje de intracompetición
 - 3. Masaje de restauración o postcompetición
 - 4. Masaje de entrenamiento o intersemana
 - 5. Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- 2. Automasaje en el deportista
- 3. Masaje ruso
- 4. Reflexoterapia podal en el deportista
 - 1. Beneficios te la reflexiología podal
 - 2. Contraindicaciones de la reflexología podal
- 5. Drenaje linfático manual
 - 1. Técnicas básicas en el drenaje linfático
- 6. Crioterapia, criomasaje y criocinética
 - 1. Efectos fisiológicos
 - 2. Indicaciones y contraindicaciones
 - 3. Formas de aplicación
- 7. Criomasaje y Criocinética
 - 1. Aplicación de criomasaje
 - 2. Indicaciones del criomasaje
 - 3. Contraindicaciones del criomasaje
 - 4. Criocinética
- 8. Shiatsu. Masaje japonés
 - 1. Beneficios del tratamiento con shiatsu



UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- 1. Vendaje funcional
 - 1. Técnicas del vendaje funcional
 - 2. Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
 - 3. Propiedades del vendaje funcional
- 2. Tipos de vendajes funcionales
 - 1. Vendajes funcionales: hombro y codo
 - 2. Vendajes funcionales: muñeca
 - 3. Vendajes funcionales: tronco
 - 4. Vendajes funcionales: muslo y rodilla
 - 5. Vendajes funcionales tobillo y pie
- 3. Otros vendajes
 - 1. Vendajes neuromuscular
 - 2. Vendaje en el paciente con linfedema
 - 3. Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- 1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
 - 1. Exploraciones físicas en la rodilla
- 2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- 3. Lesiones en la rodilla
 - 1. Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 - 2. Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 - 3. Osteopatía
- 4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- 5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- 1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
 - 1. Actividad física
 - 2. Ejercicio físico
 - 3. Condición física
- 2. Beneficios de la actividad física
 - 1. Componentes de la actividad física
- 3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 - 1. Efectos sobre la obesidad
 - 2. Efectos sobre la diabetes
 - 3. Efectos sobre la hipertensión arterial
- 4. Cineantropometría
 - 1. La antropometría
- 5. Ayudas ergogénicas
 - 1. Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar



EUROINNOVA INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

- 2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
 - 1. Congelación
 - 2. Hipotermia
- 3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
 - 1. Calambres por el calor
 - 2. Agotamiento por el calor
 - 3. Golpe de calor



¿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!

¡Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

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



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!















