

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Curso Online de Fitness en Casa: Práctico

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness.
- Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y la fisiología muscular.
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness.

Contenidos:

MÓDULO 1. FITNESS EN CASA: PRÁCTICO
UNIDA DIDÁCTICA 1. SISTEMA ÓSEO
Morfología
Fisiología
División del esqueleto
Desarrollo óseo
Sistema óseo
Articulaciones y movimiento
UNIDA DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA MUSCULAR
Introducción
Tejido muscular
Clasificación muscular
Acciones musculares
Ligamentos
Musculatura dorsal
Tendones



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



UNIDA DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sistema energético

ATP (Adenosina Trifosfato)

Tipos de fuentes energéticas

Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno

Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

Sistema aeróbico u oxidativo