



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Curso Online de Fitness en Casa: Práctico

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Si desea ser un experto en fitness y poder realizar todas sus técnicas en casa este es su momento, con el Curso Online de Fitness en Casa: Práctico podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta función con éxito. Hoy en día el Fitness ha cobrado una importancia vital en nuestras vidas, ya que en la actualidad el sentirse bien con uno mismo y comer saludable es esencial. Por ello es importante conocer los aspectos fundamentales de este fenómeno y poder realizarlo en casa. Con la realización de este Curso Online de Fitness en Casa: Práctico podrá conocer aspectos básicos del fitness como sistema óseo, fisiología muscular y demás conocimientos que le ayudarán a realizar esta función con total independencia.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. FITNESS EN CASA: PRÁCTICO

1. UNIDA DIDÁCTICA 1. SISTEMA ÓSEO
2. Morfología
3. Fisiología
4. División del esqueleto
5. Desarrollo óseo
6. Sistema óseo

7. Articulaciones y movimiento
8. UNIDA DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA MUSCULAR
9. Introducción
10. Tejido muscular
11. Clasificación muscular
12. Acciones musculares
13. Ligamentos
14. Musculatura dorsal
15. Tendones
16. UNIDA DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS
17. Sistema energético
18. ATP (Adenosina Trifosfato)
19. Tipos de fuentes energéticas
20. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
21. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
22. Sistema aeróbico u oxidativo



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es