



Instituto Nacional de Formación Online

**MEDICINA Y SALUD**

## Guía de entrenamiento efectivo



MODALIDAD  
**100%  
ONLINE**

ÁREA  
**FISIOTERAPIA**

DURACIÓN  
**50  
HORAS**



## DESCRIPCIÓN

Acudir al gimnasio hoy día es algo habitual, tan común es ir a un gimnasio como los ejercicios que realizamos en él. Por lo general, las máquinas que encontramos en cualquier centro deportivo son similares y por ellas pasan a diario decenas de usuarios. Pero, si cada persona es diferente, ¿por qué las máquinas de los gimnasios son las mismas para todos? Tal vez es una pregunta que ya te has hecho. Los profesionales encargados de desarrollar las máquinas crean aparatos cada vez más personalizables y adaptadas a los usuarios, aun así, es difícil ajustar el eje de rotación de la máquina al eje de rotación de la articulación en cuestión. Punto clave en el desarrollo de descompensaciones y lesiones. La realidad es que muchas personas se van a casa orgullosas del trabajo realizado en el gimnasio sin saber que están desarrollando una lesión crónica a largo plazo. Lo habitual debería ser llegar a casa después de un duro día de esfuerzo, sin dolores ni molestias, solo con la satisfacción del trabajo bien hecho.

En este programa formativo no encontrará métodos clásicos de fortalecimiento a bases de máquinas, mancuernas, discos o barras, ni verá ejercicios de musculación ya repetidos en distintas webs y libros. Lo que se propone es desterrar el uso de las máquinas tradicionales que aíslan grupos musculares, a favor de acciones globales del cuerpo, que simulan las condiciones reales del movimiento humano por una forma alternativa y entretenida de entrenamiento que se puede realizar en cualquier sitio, donde los ejercicios tienen una funcionalidad válida para el deporte y el día a día, aptos para todo el mundo, y desde una perspectiva fisioterápica, con un enfoque profesional que nos ayudará a realizar los ejercicios de forma correcta desde el punto de vista lesional y efectiva desde el punto de vista muscular.

## OBJETIVOS

El programa tiene como objetivos didácticos:

- Ayudar a realizar los ejercicios de forma correcta desde el punto de vista lesional y efectiva desde el punto de vista muscular.
- Conocer una forma alternativa y entretenida de entrenamiento que se puede realizar en cualquier sitio, donde los ejercicios tienen una funcionalidad válida para el deporte y el día a día.





## COORDINADOR DEL PROGRAMA

**Francisco Javier Castillo Montes** (Jaén, España, 1982)

*Diplomado en Fisioterapia por la Universidad Europea de Madrid, España (2004). Máster Universitario en Recuperación Funcional del deportista (2005) y Experto Universitario en Fisioterapia Acuática (2005), ambos por la Universidad Europea de Madrid. Experto Universitario en Nutrición Deportiva (2005) por la Universidad de Cádiz (España) y la International University Study Center (IUSC) Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales (2009)*

## CONTENIDOS

**Módulo I. Introducción**

**Módulo II. Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto**

**Módulo III. Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono**

**Módulo IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares**

## AVALES Y CERTIFICACIONES

El programa formativo «**Guía de entrenamiento efectivo**» está acreditado por la Universidad Europea Miguel de Cervantes (España). Al finalizar el programa con calificación adecuada, el profesional de la salud puede solicitar el diploma que certifica su capacitación.



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes