

**AULA 10 CENTRO DE FORMACIÓN &
CLOUD LEARNING BUSINESS SCHOOL**

El Director, de acuerdo con la dirección facultativa, otorga el presente diploma a:

INDIRA YENNYS ÁVILA LAPINET

Con DNI/NIE: 32975325H ha participado, superado con éxito y aprovechamiento
demostrando la capacidad y competencia necesaria
para la obtención del título:

MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

Con un resultado de APTO y con una duración de 300 horas.

Fecha de expedición: 24 de julio de 2024

MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS

Contenidos impartidos

- **Módulo 1. Aspectos Teóricos.**

- Bases Anatómicas y Fisiológicas del Movimiento.
- Sistema Óseo.
- Fisiología Muscular.
- Sistemas Energéticos.
- Metabolismo en Fisiología del Ejercicio.
- Dietética Y Nutrición Aplicada a la Musculación y Fitness.
- Teoría Del Entrenamiento Aplicado a la Musculación y Fitness.
- Lesiones Deportivas. Prevención y Tratamiento.
- Primeros Auxilios Aplicados a la Musculación y Fitness.
- Ejercicios de Estiramiento.

- **Módulo 2. Práctica Tonificación Dirigida.**

- Introducción.
- Calentamiento.
- Cuádriceps
- Pectorales.
- Espalda.
- Bíceps.
- Lungenes.
- Hombros.
- Abdominales.
- Estiramientos.