

# CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# BIOMECÁNICA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y FITNESS

GRATIS  
GRATIS  
GRATIS  
GRATIS  
GRATIS  
GRATIS  
GRATIS  
GRATIS  
**+4**  
CURSOS



ONLINE

**IIAFF**

CIENCIA + EXPERIENCIA

[iiaff.com.mx](http://iiaff.com.mx)



Asesor:  
Estefanía Gorena



## ¿EN QUÉ CONSISTE?

En esta certificación aprenderás los **principios** y las bases del entrenamiento, desde fundamentos de fisiología, biomecánica y planificación para mejorar el rendimiento humano y deportivo.

Además comprenderás a detalle los diferentes entrenamientos que existen como: **entrenamiento convencional de pesas, entrenamiento funcional, entrenamiento propioceptivo**, así como la importancia de entrenar el CORE .

Y finalmente aprenderás a **prescribir entrenamiento cardiovascular** y las **diferentes modalidades** como, entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) y como implementarlo para el rendimiento y la pérdida de grasa.



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y PERFIL DEL EGRESADO



## Objetivo principal:

- **Formar entrenadores** que entiendan y reflexionen sobre **cómo se genera el movimiento** y que sean capaces de prescribir **planes de entrenamiento efectivos para la salud**, previniendo lesiones y mejorando el rendimiento deportivo.



## Perfil del egresado:

- **Analizar el movimiento humano** desde la anatomía funcional y sus principales patrones
- **Comprender la contracción muscular** y cómo influyen fibras, rango articular y posición en la fuerza.
- **Aplicar principios de biomecánica** (torque, palancas, poleas) para medir con precisión el impacto del ejercicio.
- **Evaluar y ajustar ejercicios con criterio técnico**, eligiendo variantes más eficientes según el objetivo.
- **Diseñar estrategias para activar el core** y mejorar la estabilidad del tronco.
- **Planificar entrenamientos cardiovasculares e HIIT** para salud, composición corporal o rendimiento.
- **Integrar anatomía, fisiología y mecánica** para decisiones seguras y profesionales en el entrenamiento.



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



# PLAN DE ESTUDIOS

# 03

- 1. Anatomía funcional aplicada al movimiento:** Comprender la estructura y función del sistema músculo-esquelético para interpretar el movimiento humano.
  - a. Fundamentos de la anatomía funcional
  - b. Anatomía del tren superior
  - c. Anatomía del tren inferior
  - d. Anatomía integradora y continuo de movilidad-estabilidad
- 2. Biomecánica aplicada y análisis de ejercicios:** Aplicar principios fisiológicos y mecánicos para analizar y optimizar ejercicios de fuerza.
  - a. Contracción muscular y bases mecánicas
  - b. Torque, palancas y poleas
  - c. Perfiles de fuerza y resistencia
  - d. Análisis técnico y selección de ejercicios
- 3. Core, columna y control motor:** Comprender la biomecánica del raquis y los mecanismos de estabilización para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.
  - a. Biomecánica del raquis
  - b. Estabilización interna del core
  - c. Estabilización externa del core
  - d. Control motor y propiocepción
- 4. Entrenamiento cardiovascular y HIIT:** Diseñar estrategias de entrenamiento cardiovascular intervalado basadas en evidencia fisiológica
  - a. Fisiología del ejercicio cardiovascular
  - b. Fundamentos del HIIT
  - c. Métodos y variables del HIIT
  - d. Planificación de programas HIIT



Asesor:  
**Estefanía Gorena**

# DURACIÓN, NÚMERO DE SESIONES Y OPCIONES DE HORARIO



Duración

**16**  
semanas



Horario

- **Sábados**  
**10:00 a.m. a**  
**1:00 p.m.**  
(horario Ciudad de México centro)



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



## AVALES NACIONALES E INTERNACIONALES



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



# ¿POR QUÉ ESTUDIAR CON NOSOTROS?



Instituto Fitness #1 de Iberoamérica



+ 10.000 alumnos



Avales Nacionales e Internacionales



Clases Online en vivo



Clases quedan grabadas en plataforma educativa



Cursos gratis de profundización que incluye la certificación



Plantillas y herramientas que incluye la certificación



100% comprensión garantizada



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



## INCLUYE DE REGALO



Plantilla de elaboración de rutinas



Plantilla de suplementación deportiva



Plantilla de cálculo de GET (gasto energético total)



Manual de Entrenamiento HIIT



Guía de ejercicios en el entrenamiento funcional



Cursos extra de profundización

a. Evaluación del entrenamiento, y pruebas físicas

b. Biomecánica de sentadilla

c. Entrenamiento efectivo de abdomen y core

d. Cardio hiit y pérdida de grasa



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



08

# CERTIFICADO DE MUESTRA Y TESTIMONIOS

¿Qué dicen las personas que ya se han formado con nosotros?



¡Así se verá tu certificado al finalizar!



Documentación Oficial Legalizada



Asesor:  
**Estefanía Gorena**



# CATÁLOGO DE CERTIFICACIONES

***¡Conoce todas las certificaciones  
que tenemos disponibles para ti!***

**Somos Instituto IIAFF, el instituto fitness #1 de  
Iberoamérica**

¡Contáctate con tu asesor para resolver tus dudas  
e iniciar tu proceso de inscripción!



Asesor:  
**Estefanía Gorena**