

Postgrado de monitor de pilates terapéutico

Descripción Breve

Obtén con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN EUROPEA FPEF-. Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, los instructores de Pilates con fines terapéuticos comienzan a ser de los más deseados. Podemos considerar el Pilates como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Es una mezcla entre la corriente de gimnasia oriental y occidental, basada en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento. Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia.

Temario

MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
2. - Morfología
3. - Fisiología
4. División del esqueleto
5. Desarrollo óseo
6. - Crecimiento óseo
7. Composición del sistema óseo

8. - Columna vertebral
9. - Tronco
10. - Extremidades
11. - Cartílagos
12. - Esqueleto apendicular
13. Articulaciones y movimiento
14. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
15. - Articulación de la rodilla
16. - Articulación coxo-femoral
17. - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
5. - Longitudinal anterior y posterior
6. - Ligamentos amarillos
7. - Ligamento supraespinoso y ligamento nuchal
8. - Ligamentos interespinosos
9. Musculatura dorsal
10. - Grupo superficial de músculos dorsales
11. - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
12. - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal

13. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio
2. - Fosas nasales
3. - Faringe, laringe y tráquea
4. - Tracto respiratorio inferior
5. - El diafragma
6. Fisiología de la respiración
7. - Ventilación pulmonar
8. - Respiración celular
9. - Intercambio gaseoso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. El sistema nervioso central
3. - Encéfalo
4. - Médula espinal

5. El sistema nervioso periférico
6. - Sistema Nervioso Somático
7. - Sistema Nervioso Autónomo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El sistema vascular
2. El corazón
3. Vasos sanguíneos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES TERAPÉUTICO

1. Introducción a la fisioterapia
2. - Mecánica del movimiento
3. - Mecánica de líquidos y gases
4. Fundamentos anatómicos del movimiento
5. - Planos, ejes y articulaciones
6. - Fisiología del movimiento
7. - Preparación y gasto de la energía

MÓDULO 2. EJERCICIOS DE PILATES TERAPÉUTICOS, EL PERFIL DEL MONITOR Y SU TRATO CON EL CLIENTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. - Pilates Mat Work
4. - Pilates con máquina

5. Evaluación postural
6. Ejercicios prepilates
7. - Calentamiento
8. - Estiramientos
9. - Respiración
10. - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
6. - Hiperlordosis cervical
7. - Hiperlordosis lumbar
8. - Hipercifosis
9. - Escoliosis
10. Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes

6. - Introducción
7. - Lesiones deportivas más frecuentes
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y SU TRATO CON EL CLIENTE

1. El monitor de Pilates
2. - Habilidades y características personales
3. - Código ético
4. Capacidades del monitor de Pilates
5. - Capacidades funcionales
6. - Capacidades personales
7. Comunicación entre el monitor y el cliente
8. Claves para el éxito del monitor de Pilates
9. - Motivación
10. - Autoestima y autoconcepto
11. - Autoconfianza
12. - Actitud positiva

MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados

3. Clasificación de los alimentos
4. - Según su composición
5. - Según su función
6. Clasificación de los nutrientes
7. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto
3. - Metabolismo basal
4. - La actividad física
5. - Acción dinámica específica (ADE)
6. Las necesidades energéticas totales según la FAO
7. - Correcciones

UNIDAD DIDÁCTICA 14. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
2. - Energía
3. - Proteínas
4. - Lípidos
5. - Vitaminas
6. - Minerales
7. Necesidades nutricionales durante la lactancia
8. Necesidades nutricionales en el lactante

9. Necesidades nutricionales en la infancia
10. - Niños de 1 a 3 años
11. - Niños de 4 a 6 años
12. - Niños de 7 a 12 años
13. Necesidades nutricionales en la adolescencia
14. Necesidades nutricionales en el envejecimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. - Estructura del agua
3. - Propiedades del agua
4. - Funciones del agua
5. El agua en el cuerpo humano
6. - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
7. - Balance hídrico
8. Recomendaciones sobre el consumo de agua
9. - Agua, hidratación y salud: “ La Declaración de Zaragoza”
10. - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
11. Trastornos relacionados con el consumo de agua
12. - Deshidratación
13. - Hiperhidratación
14. - Potomanía
15. Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 4. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES. UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

1. Palabras Clave. Parte I.
2. Palabras Clave. Parte II.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Strech (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Strech (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. Lower Lift (Elevaciones de piernas)
7. Criss - Cross (Cruces de piernas)
8. Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
9. Swan Prep (Preparación al cisne)
10. Side Kick (Serie de patadas laterales)

MÓDULO 5. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO. UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros.
3. Mitad inferior.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. One Leg Circle
4. Single Leg Stretch
5. Double Leg Stretch
6. Scissors
7. Lower Lift
8. Criss Cross
9. Spine Stretch
10. Open Leg Rocker
11. Swan
12. Swimming
13. Side Kick
14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups