

# Curso Online de Certificación en Pilates Clínico para Titulados Universitarios en Fisioterapia



ASOCIACIÓN PROFESIONAL COLEGIAL DE CRIMINÓLOGOS DE ESPAÑA

Online

~~1.400€~~ **700€**

|                |          |
|----------------|----------|
| Tipología      | Curso    |
| Metodología    | Online   |
| Horas lectivas | 300h     |
| Duración       | Flexible |

## Descripción

Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, los instructores de Pilates comienzan a ser 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. Este Curso Superior en Pilates Clínico acerca al Fisioterapeuta al mundo del Pilates como parte clínica y rehabilitadora.

## Instalaciones y fechas

|           |        |
|-----------|--------|
| Inicio    |        |
| Ubicación | Online |

## Preguntas Frecuentes

- **¿Cuáles son los objetivos de este curso?**

Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates. - Dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento. - Identificar las diversas modalidades de Pilates y su respectivo entrenamiento específico. - Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates. - Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso. - Reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada. - Identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas. - Diferenciar las normas éticas que el monitor de Pilates debe seguir y las nociones psicológicas que debe implantar en sus alumnos para lograr éxito en la práctica.

- **¿A quién va dirigido?**

Este curso de Pilates Clínico está dirigido a titulados Universitarios en Fisioterapia, o cualquier persona que quiera formarse en el campo de actuación del curso.

- **Requisitos**

Aquellos que no tengan formación previa se les dará un curso de adaptación de forma gratuita. No es necesaria una titulación previa, pero sí es recomendable.

- **Titulación**

Obtendrás Titulación del centro de estudios de Asprocrime International University.

- **¿Qué distingue a este curso de los demás?**

Está avalado por Asprocrime International University, la cual no avala cursos para otros centros formativos o asociaciones.

- **¿Qué pasará tras pedir información?**

Atenderemos sus peticiones en el menor plazo posible.

## Qué aprendes en este curso?

- ✓ Columna
- ✓ Sistema nervioso
- ✓ Pilates
- ✓ Pilates clínico
- ✓ Deporte
- ✓ terapia
- ✓ Terapia corporal
- ✓ Enseñanza
- ✓ Profesorado
- ✓ Medicina

# Temario

## PARTE 1. ASPECTOS TEÓRICOS

### TEMA 1. HISTORIA DEL PILATES

Origen del Método Pilates

Fundamentos y principios

Conceptos y bases

### TEMA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

Introducción a la fisioterapia

Fundamentos anatómicos del movimiento

### TEMA 3. EL SISTEMA ÓSEO

Morfología y fisiología ósea

Desarrollo óseo

Cabeza

Columna vertebral

Tronco

Extremidades

Cartílagos

Esqueleto apendicular

Articulaciones y movimientos

### TEMA 4. EL SISTEMA MUSCULAR

Fisiología muscular

Ligamentos

Musculatura dorsal

### TEMA 5. ANATOMÍA REGIONAL (I)

Extremidades superiores

Extremidades inferiores

### TEMA 6. ANATOMÍA REGIONAL (II)

El abdomen

Tórax

Cabeza y cuello

### TEMA 7. EL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso

Sistema nervioso central

Sistema nervioso periférico

Sistema nervioso autónomo o vegetativo

### TEMA 8. EL SISTEMA RESPIRATORIO

Introducción

El aparato respiratorio

El proceso respiratorio

## TEMA 9. EL SISTEMA DIGESTIVO

Introducción al sistema digestivo

La boca

La deglución

El estómago

El intestino

El páncreas

El hígado y la bilis

Movimientos del tracto digestivo

## TEMA 10. EL SISTEMA CIRCULATORIO

El aparato cardiovascular

Vasos sanguíneos

## TEMA 11. EJERCICIOS EN PILATES

Sesiones de Pilates

Modalidades del Método Pilates

Evaluación postural

Ejercicios prepilates

## TEMA 12. CASOS ESPECIALES

Embarazadas

Artrosis

Osteoporosis

Ciática

La columna vertebral

Diabetes

## TEMA 13. DIETA Y NUTRICIÓN

Clasificación de los alimentos

Clasificación de nutrientes

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

Dietas

## TEMA 14. LESIONES Y PREVENCIÓN

Introducción a las lesiones deportivas

Definición

La prevención

Tratamiento

Lesiones deportivas más frecuentes

¿Qué puedes hacer si te lesionas?

## TEMA 15. TRATO CON EL CLIENTE

Actitudes de seguridad

Habilidades personales

## PARTE 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

### TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.TEMA 2. PALABRAS CLAVE.

Palabras Clave. Parte I.

Palabras Clave. Parte II.

### TEMA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

La respiración

Control pélvico

Control escapular

Elongación axial

### TEMA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

Hundred (El cien)

Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)

Single Leg Stretch (Extensión individual de pierna)

Double Leg Stretch (Estiramiento doble de piernas)

Scissors (Tijeras)

Lower Lift (Elevaciones de piernas)

Criss - Cross (Cruces de piernas)

Spine Stretch (Estiramiento de la columna)

Swan Prep (Preparación al cisne)

Side Kick ( Serie de patadas laterales)

## PARTE 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

### TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.TEMA 2. CALENTAMIENTO.

Movilidad articular

Brazos y hombros.

Mitad inferior.

### TEMA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

Hundred

Half Roll Down

One Leg Circle

Single Leg Stretch

Double Leg Stretch

Scissors

Lower Lift

Criss Cross

Spine Stretch

Open Leg Rocker

Swan

Swimming

Side Kick

Teaser

Side Bend

Push Ups