MAESTRÍA

Instituto Europeo de
NUTRICIÓN Y SALUD

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN PILATES CLÍNICO

LIENSP008

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -



CECAP

CUM LAUDE

DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Pilates Clínico** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer la historia del pilates, las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, el sistema muscular, la anatomía regional, el sistema nervioso, el sistema respiratorio el sistema digestivo, el sistema circulatorio, ejercicios en pilates, casos especiales, la dieta y nutrición, las lesiones y prevención y el trato con el cliente, entre otros conceptos relacionados con el postgrado. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma en base a los resultados obtenidos de los ejercicios.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
300H

MODALIDAD
ONLINE
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORIAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
ESPAÑOL

DURACION
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2190 $~~
VALOR ACTUAL: 1095 $
*Importe expresado en Dólares Americanos

INCLUYE APOSTILLA

Los diplomas llevan la Apostilla de la Haya, mediante la que se reconoce y garantiza la autenticidad y validez del Diploma en cualquier país firmante del convenio.

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN PILATES CLÍNICO**", del INSTITUTO EUROPEO DE NUTRICIÓN Y SALUD.

Además, dispone del reconocimiento **Cum Laude**. Este distintivo lo otorga Emagister a los centros educativos y escuelas de negocios, que hayan recibido la mejor valoración de los servicios formativos prestados por los estudiantes.

CONTENIDO FORMATIVO

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DEL PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS FÍSICOS Y MENTALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PILATES Y OTROS TIPOS DE EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CÓMO COMENZAR CON PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EQUIPO Y ROPA NECESARIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DE UNA RUTINA DE PILATES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PUNTOS CLAVE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA ALINEACIÓN Y POSTURA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL CENTRO DE FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL CENTRO DE CONTROL

1. Tipos de control

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA FLUIDEZ

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. ACCESORIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CARACTERÍSTICAS GENERALES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COLCHONETA DE PILATES

1. Colchoneta estándar
2. Colchoneta inflable

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PELOTA DE PILATES

1. Pelota suiza
2. Pelota de gimnasio

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BANDAS ELÁSTICAS DE PILATES

1. Bandas elásticas de tubo
2. Bandas elásticas de anillo
3. Bandas elásticas de pierna

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BLOQUES DE PILATES

1. Bloques de espuma
2. Bloques de madera

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PELOTA PEQUEÑA DE PILATES

1. Pelotas inflables
2. Pelotas de goma

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ANILLOS DE PILATES

1. Anillos de goma
2. Anillos de espuma

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLO DE PILATES

1. Rodillos de espuma
2. Rodillos de madera

UNIDAD DIDÁCTICA 9. BOLSTER DE PILATES

1. Bolster alto
2. Bolster medio
3. Bolster bajo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ALMOHADAS DE PILATES

1. Almohada de campana
2. Almohada de ejercicio
3. Almohada de torsión
4. Almohada de yoga
5. Almohada de espuma
6. Almohada de aire
7. Almohada de cuña

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. EJERCICIOS DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CALENTAMIENTO

1. Ejercicios de movilidad y estiramientos
2. Ejercicios de fortalecimiento
3. Conciencia corporal y concentración

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HUNDRED

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DOUBLE LEG STRETCH, SINGLE LEG CIRCLE, SCISSORS, THE LEG PULL, THE LEG PULL-FRONT

1. Double Leg Stretch
2. Single Leg Cercle

3. Scissors
4. The Leg Pull
5. The Leg Pull Front

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ROLL UP

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

UNIDAD DIDÁCTICA 5. THE SAW

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

UNIDAD DIDÁCTICA 6. THE TEASER

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PUSH UP

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ARM CIRCLES

1. Músculos involucrados

UNIDAD DIDÁCTICA 9. THE MERMAID

1. Músculos involucrados

UNIDAD DIDÁCTICA 10. THE SPINE STRETCH

UNIDAD DIDÁCTICA 11. THE SHOULDER BRIDGE

1. Músculos involucrados

UNIDAD DIDÁCTICA 12. NECK PULL, NECK ROLL

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

UNIDAD DIDÁCTICA 13. THE CENTERING

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

UNIDAD DIDÁCTICA 14. THE PELVIC TILTS

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

UNIDAD DIDÁCTICA 15. THE KNEE STRETCH

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

UNIDAD DIDÁCTICA 16. THE SWIMMING

1. Músculos involucrados
2. Postura correcta

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. RUTINAS COMPLETAS DE PILATES PARA DIFERENTES OBJETIVOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES UNA RUTINA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RUTINA COMPLETA CON EL OBJETIVO DE FORTALECIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RUTINA COMPLETA CON EL OBJETIVO DE ESTIRAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RUTINA COMPLETA CON EL OBJETIVO DE MEJORAR LA POSTURA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. FIGURA DEL MONITOR DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES UN MONITOR DE PILATES?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONOCIMIENTO DEL CUERPO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES DE ENSEÑANZA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONOCIMIENTO DE LAS TÉCNICAS Y EJERCICIOS DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COMUNICACIÓN Y HABILIDADES INTERPERSONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONOCIMIENTO DE LA ANATOMÍA Y LESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ENFOQUE DE LA SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 10. HABILIDADES DE OBSERVACIÓN Y CORRECCIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. PILATES PARA FORTALECER EL CORE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL CORE?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA DEL CORE

1. Unidad externa

2. Unidad interna

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIÓN DEL CORE

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA IMPORTANCIA DE FORTALECER EL CORE

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS DE PILATES PARA FORTALECER EL CORE

1. Ejercicios básicos
2. Ejercicios avanzados

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MODELO DE UNA RUTINA COMPLETA DE CORE

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

MÓDULO 8. PILATES PARA FORTALECER LOS BRAZOS Y HOMBROS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DE LOS BRAZOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA DE LOS HOMBROS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VENTAJAS DE FORTALECER LOS BRAZOS Y HOMBROS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COMBINACIÓN DE EJERCICIOS PARA UNA RUTINA COMPLETA DE BRAZOS Y HOMBROS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. PILATES PARA FORTALECER LAS PIERNAS Y GLÚTEOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MORFOLOGÍA DE LAS PIERNAS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MORFOLOGÍA DE LOS GLÚTEOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MISIÓN DE LAS PIERNAS Y GLÚTEOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BENEFICIOS DE FORTALECER EL TREN INFERIOR

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS DE PILATES PARA FORTALECER LAS PIERNAS Y GLÚTEOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJEMPLOS PARA UNA RUTINA ÍNTEGRA DE PIERNAS Y GLÚTEOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. PILATES PARA LA ESPALDA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DE LA ESPALDA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNCIÓN DE LA ESPALDA EN GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE UNA ESPALDA SANA Y FUERTE

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA FORTALECER Y ESTIRAR LA ESPALDA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. COMBINACIÓN DE EJERCICIOS PARA UNA RUTINA COMPLETA DE PILATES PARA LA ESPALDA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. PILATES PARA LA CABEZA Y EL CUELLO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONSTITUCIÓN DE LA CABEZA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONSTITUCIÓN DEL CUELLO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. QUÉ RESPONSABILIDAD TIENE LA CABEZA Y EL CUELLO

1. Función de la cabeza
2. Función del cuello

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE FORTALECER Y ESTIRAR LA CABEZA Y EL CUELLO CON PILATES?

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS BÁSICOS PARA FORTALECER Y ESTIRAR LA CABEZA Y EL CUELLO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INTEGRACIÓN DE EJERCICIOS PARA UNA PRÁCTICA ENTERA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. PILATES PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES LA MOVILIDAD?

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DE LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD

1. Función de la flexibilidad
2. Función de la movilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA IMPORTANCIA DE FLEXIONAR Y MOVER

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS BÁSICOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD Y LA MOVILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS PARA PREVENIR LESIONES RELACIONADAS CON LA EDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COMBINACIÓN DE EJERCICIOS PARA UNA RUTINA COMPLETA DE FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. PILATES PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL CONCEPTO ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4.VENTAJAS DE LOS EJERCICIOS DE PILATES PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS BÁSICOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CÓMO INTEGRAR LA MEDITACIÓN EN SU RUTINA DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MODELO DE EJERCICIOS DE UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. PILATES PARA MEJORAR LA POSTURA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA MALA POSTURA Y SUS TIPOS

1. Encorvamiento o hunching
2. Postura del “texto” o “tecleo”
3. Postura del “reyeo” o “reyendo”
4. Postura de la silla
5. Postura de los hombros caídos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓMO LA MALA POSTURA AFECTA LA SALUD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE PILATES PARA LA MALA POSTURA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA MEJORAR LA POSTURA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. COMBINACIÓN DE EJERCICIOS PARA UNA RUTINA COMPLETA DE MEJORA DE LA POSTURA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. PILATES PARA EMBARAZADAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CÓMO CAMBIA TU CUERPO DURANTE EL EMBARAZO

1. Cambios físicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DEL PILATES DURANTE EL EMBARAZO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS BÁSICOS PARA MUJERES EMBARAZADAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS PARA PREPARARSE PARA EL PARTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS PARA RECUPERARSE DESPUÉS DEL PARTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MÉTODO DE ENTRENAMIENTO COMPLETO PARA EMBARAZADAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. PILATES PARA PERSONAS MAYORES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CAMBIOS EN EL CUERPO A LO LARGO DE LOS AÑOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS DEL PILATES PARA GENTE MAYOR

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CÓMO COMENZAR CON EL PILATES

1. Elegir un instructor calificado
2. Considerar limitaciones físicas y médicas
3. Elegir el equipo necesario

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS DE PILATES PARA PERSONAS MAYORES

1. Calentamiento y estiramiento
2. Fortalecimiento y tonificación
3. Equilibrio y coordinación
4. Relajación y estiramientos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VARIACIÓN DE EJERCICIOS PARA UNA RUTINA COMPLETA

1. Rutina en casa
2. Rutina en una clase

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. PILATES PARA LOS ATLETAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CÓMO ES EL CUERPO DE LOS ATLETAS

1. La importancia de cuidar el cuerpo siendo atleta
   -Prevención de lesiones
   -Mejora de rendimiento
   -Recuperación después del esfuerzo físico
   -Promoción de la salud y el bienestar general
   -Dieta equilibrada
   -Rutina adecuada
2. Anatomía y fisiología

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEPORTIVAS COMUNES

1. Tipos de lesiones
2. Prevención de lesiones deportivas
3. Tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CÓMO EL PILATES MEJORA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA LOS ATLETAS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS PARA PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS PARA RECUPERARSE DE LESIONES ATLÉTICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COMBINACIÓN DE UNA RUTINA COMPLETA DE PILATES PARA DEPORTISTAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. PILATES EN EL AGUA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL PILATES EN EL AGUA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS DEL PILATES EN EL AGUA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MATERIAL NECESARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PRECAUCIONES Y SEGURIDAD EN LA PISCINA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS BÁSICOS DE PILATES EN EL AGUA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA