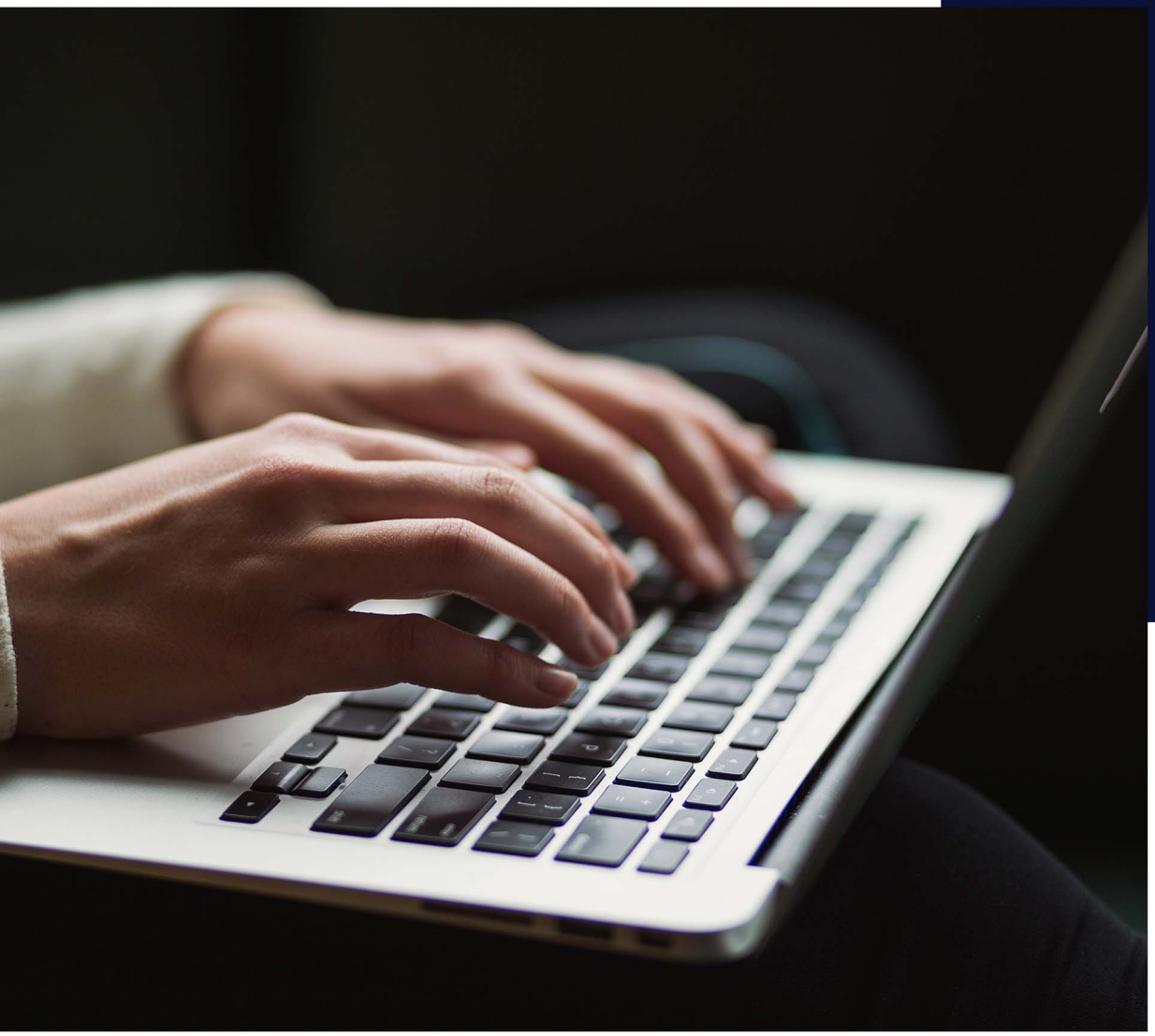
VEIGLER
BUSINESS SCHOOL



# INSTRUCTOR PROFESIONAL DE PILATES

**VGLY007**

aen
asociación española
de escuelas de negocios

CECAP

## DESTINATARIOS

Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer sobre la introducción al pilates, los fundamentos del pilates, los accesorios, los ejercicios de pilates, las rutinas completas de pilates para diferentes objetivos, la figura del monitor de pilates, el pilates para fortalecer el core, el pilates para fortalecer los brazos y hombros, el pilates para fortalecer las piernas y glúteos, el pilates para la espalda, el pilates para la cabeza y el cuello, el pilates para mejorar la flexibilidad y la movilidad, el pilates para reducir el estrés y mejorar la concentración, el pilates para mejorar la postura, el pilates para embarazadas, entre otros conceptos relacionados. 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 ambas modalidades 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 Veigler Business School. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo.**

## FICHA TÉCNICA

- CARGA HORARIA DE 300H
- MODALIDAD A DISTANCIA / ONLINE
- DURACIÓN DE HASTA UN AÑO
- CURSO INICIAL ONLINE
- TUTORÍAS INDIVIDUALES
- IDIOMA CASTELLANO

## RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**INSTRUCTOR PROFESIONAL DE PILATES**", de VEIGLER BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máxima institución española de escuelas de negocio.

Los diplomas llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

## VALOR ACTUAL

VALOR ACTUAL:
~~1580€~~ 395€

DIFERENTES MÉTODOS DE PAGO

DISPONIBLE PAGO FRACCIONADO

ENVÍO DEL DIPLOMA INCLUIDO

# PROGRAMA EDUCATIVO

## PILATES

### INTRODUCCIÓN

### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A PILATES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE PILATES

1. Origen y evolución
2. Joseph Hubertus Pilates
3. Terminología específica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS

1. Precisión o alineación
2. Respiración
3. Concentración
4. Centralización
5. Control o estabilidad
6. Fluidez

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS

1. Movilidad
2. Coordinación
3. Concentración
4. Relajación
5. Resistencia
6. Elasticidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. MODALIDADES

1. Pilates suelo
2. Pilates con aparatos
3. Pilates aéreo
4. Pilates con TRX

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

### MÓDULO 2. FIGURA DEL MONITOR DE PILATES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. MONITOR

1. Funciones
2. Habilidades

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMUNICADOR

1. Habilidades personales e interpersonales
2. Inteligencia emocional
3. Empatía y carisma
4. Agenda organizada

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. METODOLOGÍA

1. Posición del técnico
2. Posición de los alumnos
3. Estilo de enseñanza
4. Pautas específicas para realizar un ejercicio

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 3. ANATOMÍA HUMANA BÁSICA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TERMINOLOGÍA ANATÓMICA

1. ¿Qué es la anatomía humana?
2. Posición y planos anatómicos
3. Términos direccionales
    - Términos de relación y comparación
    - Términos de lateralidad
    - Términos de movimiento
4. Variantes anatómicas

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS PARA EL ESTUDIO DE LA ANATOMÍA

1. Anatomía regional
2. Anatomía sistémica
3. Anatomía clínica

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento
    - Masa
    - Fuerza
    - Leyes de Newton
    - Palanca
    - Movimiento-aceleración
    - Rozamiento
    - Vector

- Energía
- Trabajo

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia
    - Planos anatómicos
    - Ejes de movimiento
2. Movimientos articulares

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico
2. Metabolismo anaeróbico

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 5. SISTEMA ÓSEO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

1. Composición del esqueleto
    - Tejido óseo
    - Tejido cartilaginoso
    - Tejido fibroso
2. Constitución de los huesos
    - Tejido óseo compacto
    - Tejido óseo esponjoso
3. Tipos de huesos
    - Huesos largos
    - Huesos cortos
    - Huesos planos
    - Huesos irregulares

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
    - Huesos de la cabeza
    - Huesos del tronco
2. Esqueleto apendicular
    - Huesos de la cintura escapular
    - Huesos de los miembros superiores
    - Huesos de la cintura pelviana
    - Huesos de los miembros inferiores

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

1. Tipos de articulaciones
    - Según su función
    - Según su estructura

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 6. SISTEMA MUSCULAR

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniones: tendones y ligamentos
2. Movimientos y grupos musculares

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeza, cara y cuello
2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 7. SISTEMA RESPIRATORIO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. APARATO RESPIRATORIO

1. Componentes
    - Fosas nasales
    - Faringe
    - Laringe
    - Tráquea
    - Pulmones
    - Músculos intercostales
    - Diafragma
    - Cavidad pleural o pleura

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROCESO

1. Inhalación
2. Exhalación

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPIRACIÓN EN PILATES

1. Relevancia
2. Evaluación y toma de conciencia del movimiento del tórax
3. Tipos
    - Respiración diafragmática o abdominal
    - Respiración torácica
    - Respiración torácica disociada
    - Respiración posterior
    - Respiración tridimensional
    - Respiración costal
    - Respiración percusiva
    - Respiración laterocostal

## RESUMEN

## AUTOEVALUACIÓN

# MÓDULO 8. POSTURA

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA POSTURA

1. Importancia de la buena postura
2. Mejora de la postura
    - Fortalecimiento del core
    - Alineación espinal y corporal
    - Flexibilidad y movilidad
    - Estiramiento de los músculos tensos

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIAFRAGMA

1. Secciones
    - Porción costal
    - Porción lumbar
    - Porción esternal
2. Cavidades y estructuras
    - Hiato esofágico
    - Hiato aórtico
    - Foramen de la vena cava
    - Triángulo esternocostal

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS

1. Esfera de la espalda
2. Elevación de la pelvis
3. Estiramiento del gato-vaca

## RESUMEN

## AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 9. CORE

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

1. Relevancia en la práctica de pilates
2. Fortalecimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA

1. Diafragma
2. Abdominales transversales
3. Oblicuos externos e internos
4. Suelo pélvico
5. Recto abdominal
6. Zona dorsal o lumbar

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN Y ACTIVACIÓN

1. Beneficios

## RESUMEN

## AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 10. SESIÓN DE PILATES

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

1. Aspectos a considerar
    - Tiempo
    - Condición física e intensidad
    - Búsqueda de resultados
    - Valoración

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS

1. Corrección de las posturas

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SELECCIÓN DE ACCESORIOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISEÑO DE LA SESIÓN

1. Calentamiento
2. Parte principal
3. Vuelta a la calma

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. MONITOREO DE RESULTADOS

## RESUMEN

## AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 11. EQUIPAMIENTO Y ACCESORIOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESPACIO

1. Espejos
2. Sistema de sonido
3. Superficie del suelo
4. Iluminación y ventilación

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACCESORIOS

1. Colchoneta o esterilla
2. Rodillo o foam roller
3. Banda elástica
4. Círculo mágico
5. Pelota o fitball
6. Bloques o ladrillos
7. Tirante con enganche

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÁQUINAS

1. Trapecio o cadillac
2. Silla o chair
3. Reformador o reformer
4. Barril o barrel

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 12. CALENTAMIENTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL CALENTAMIENTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS

1. Respiración
2. Colocación de la zona lumbo-pélvica
3. Movimientos de escápulas
4. Movimientos de brazos: tijeras y círculos
5. Rotación de tronco
6. Estiramiento del gato
7. Rotación de cadera
8. Elevación de pelvis
9. Flexión y extensión cráneo-vertebral

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 13. EJERCICIOS PRINCIPALES: NIVEL BÁSICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIOS EN SUPINO

1. Balanceo arrodillado o rodar como una pelota
2. Estiramiento de una pierna
3. Estiramiento de las dos piernas
4. Elevación de piernas
5. Elevación de la pelvis, puente o the bridge
6. Movimiento circular con una pierna

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS EN PRONO

1. Flexión de rodillas
2. Elevación de tronco

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS LATERALES

1. Concha o the clam

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS EN POSICIÓN SENTADA

1. Flexión anterior de columna
2. Rotación de columna

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS EN CUADRUPEDIA

1. Gato y vaca

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 14. EJERCICIOS PRINCIPALES: NIVEL MEDIO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIOS EN SUPINO

1. Tijeras o scissors
2. Cien o the hundred
3. Rotación de caderas o hip circles
4. Rodar hacia arriba o roll up

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS EN PRONO

1. Levantamiento de piernas o prone leg lifts
2. Cisne o swan dive
3. Plancha o plank

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS LATERALES

1. Levantamiento lateral de piernas o side leg lift

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS EN POSICIÓN SENTADA

1. Sierra o the saw

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS EN POSICIÓN DE PIE

1. Sentadilla y equilibrio en un pie con apoyo o supported single leg squat and balance
2. Flexión de espalda hacia delante o standing forward bend

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 15. EJERCICIOS PRINCIPALES: NIVEL AVANZADO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIOS EN SUPINO

1. Sacacorchos o corkscrew
2. Navaja o jackknife
3. Rodar por encima o roll over
4. Bicicleta o bicycle

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS EN PRONO

1. Patada con dos piernas o double leg kick
2. *Swimming*
3. Balanceo o rocking
4. Flexión o push up

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS LATERALES

1. Flexión lateral
2. Estrella o star

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS EN POSICIÓN SENTADA

1. *Teaser*
2. Bumerán o boomerang
3. Sirena o side bend
4. Foca o the seal
5. Cangrejo o the crab

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS EN POSICIÓN DE PIE

1. Control y equilibrio de pie o standing control balance

### RESUMEN

### AUTOEVALUACIÓN

## MÓDULO 16. EJERCICIOS PRINCIPALES DE VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CUÁDRICEPS

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ISQUIOTIBIALES

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. GEMELOS

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. GLÚTEO MAYOR O CUADRADO LUMBAR

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. GLÚTEO MEDIANO

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. DORSAL

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. PECTORAL

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. HOMBRO Y TRAPECIO

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. CUELLO

## RESUMEN

## AUTOEVALUACIÓN

# MÓDULO 17. PILATES TERAPÉUTICO

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

1. Beneficios
2. Objetivos
    - Efectuar movimientos sin dolor
    - Rehabilitación de lesiones
    - Evitar recaer en lesiones
    - Prevención del dolor
    - Reducción de la rigidez muscular

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUADROS CLÍNICOS

1. Tendinitis
2. Hernia discal
3. Lumbalgia
    - Dolor lumbar crónico
4. Fibromialgia
5. Fibrosis quística
6. Artrosis, osteoartritis y artritis degenerativa
7. Escoliosis
8. Síndrome de pinzamiento
9. Esclerosis múltiple
10. Problemas oncológicos
11. Sarcopenia y osteoporosis
12. Asma

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. REHABILITACIÓN

1. Fase aguda
2. Fase subaguda

3. Fase de rehabilitación activa
4. Fase posterior a la rehabilitación

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

## MÓDULO 18. CASOS ESPECIALES

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PILATES DURANTE EL EMBARAZO

1. Precauciones
2. Contraindicaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES POSPARTO

1. Tiempo de recuperación
2. Molestias y dolores
3. Mejora del suelo pélvico

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PILATES INFANTIL

1. Edades y desarrollo evolutivo
2. Reeducación postural

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PILATES EN LA TERCERA EDAD

1. Prevención de patologías
2. Mejora de los dolores crónicos

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PILATES EN DEPORTISTAS

1. Compensación y equilibrio
2. Recuperación después de la competición
3. Prevención de lesiones
4. Mejora del rendimiento

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

**SOLUCIONARIO**

**BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**