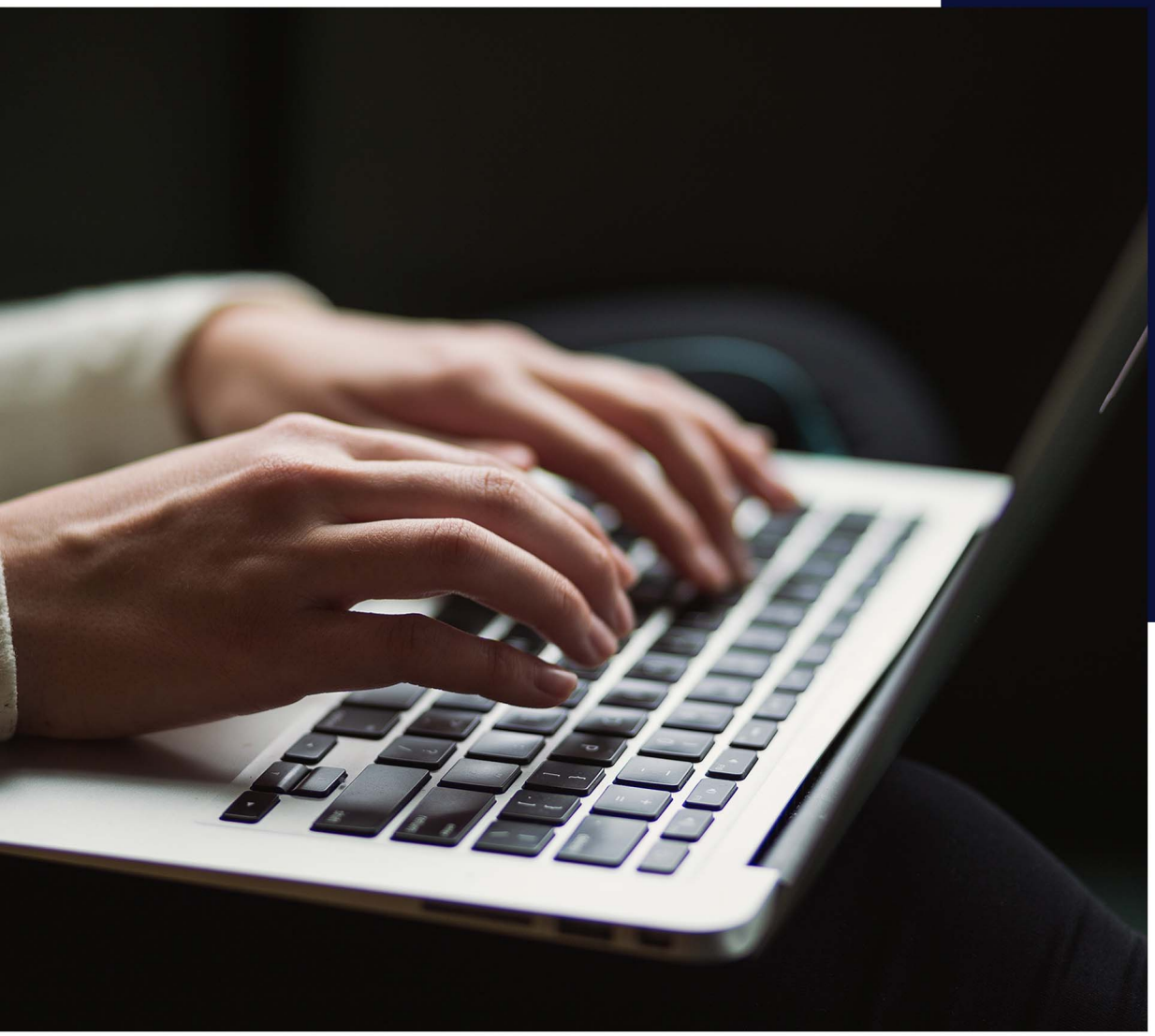
VEIGLER
BUSINESS SCHOOL



INSTRUCTOR PROFESIONAL DE PILATES

MTXVGLY007

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