

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Certificación en Pilates Clínico

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

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 acerca al Fisioterapeuta al mundo del Pilates como parte clínica y rehabilitadora.

CONTENIDOS

PARTE 1. ASPECTOS TEÓRICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DEL PILATES

1. Origen del Método Pilates
2. Fundamentos y principios
3. Conceptos y bases

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
2. Desarrollo óseo
3. Cabeza
4. Columna vertebral
5. Tronco
6. Extremidades
7. Cartílagos
8. Esqueleto apendicular
9. Articulaciones y movimientos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
2. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ANATOMÍA REGIONAL (II)

1. El abdomen
2. Tórax
3. Cabeza y cuello

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. Sistema nervioso central
3. Sistema nervioso periférico
4. Sistema nervioso autónomo o vegetativo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. Introducción
2. El aparato respiratorio
3. El proceso respiratorio

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Introducción al sistema digestivo
2. La boca
3. La deglución
4. El estómago
5. El intestino
6. El páncreas
7. El hígado y la bilis
8. Movimientos del tracto digestivo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El aparato cardiovascular
2. Vasos sanguíneos

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates

UNIDAD DIDÁCTICA 12. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
6. Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 13. DIETA Y NUTRICIÓN

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional
4. Dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 14. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TRATO CON EL CLIENTE

1. Actitudes de seguridad
2. Habilidades personales

PARTE 2. 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 Stretch (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Stretch (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)

PARTE 3. 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



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es