



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico

---

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

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

---

### OBJETIVOS

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN EUROPEA FPEF-. Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, los instructores de Pilates con fines terapéuticos comienzan a ser de 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.

### CONTENIDOS

#### MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
2. - Morfología
3. - Fisiología
4. División del esqueleto

5. Desarrollo óseo
6. - Crecimiento óseo
7. Composición del sistema óseo
8. - Columna vertebral
9. - Tronco
10. - Extremidades
11. - Cartílagos
12. - Esqueleto apendicular
13. Articulaciones y movimiento
14. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
15. - Articulación de la rodilla
16. - Articulación coxo-femoral
17. - Articulación escapulo humeral

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
5. - Longitudinal anterior y posterior
6. - Ligamentos amarillos
7. - Ligamento supraespinoso y ligamento nugal
8. - Ligamentos interespinosos
9. Musculatura dorsal
10. - Grupo superficial de músculos dorsales
11. - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
12. - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
13. Tendones

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio

2. - Fosas nasales
3. - Faringe, laringe y tráquea
4. - Tracto respiratorio inferior
5. - El diafragma
6. Fisiología de la respiración
7. - Ventilación pulmonar
8. - Respiración celular
9. - Intercambio gaseoso

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. El sistema nervioso central
3. - Encéfalo
4. - Médula espinal
5. El sistema nervioso periférico
6. - Sistema Nervioso Somático
7. - Sistema Nervioso Autónomo

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El sistema vascular
2. El corazón

3. Vasos sanguíneos

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES TERAPÉUTICO

1. Introducción a la fisioterapia
2. - Mecánica del movimiento
3. - Mecánica de líquidos y gases
4. Fundamentos anatómicos del movimiento
5. - Planos, ejes y articulaciones
6. - Fisiología del movimiento
7. - Preparación y gasto de la energía

## MÓDULO 2. EJERCICIOS DE PILATES TERAPÉUTICOS, EL PERFIL DEL MONITOR Y SU TRATO CON EL CLIENTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. - Pilates Mat Work
4. - Pilates con máquina
5. Evaluación postural
6. Ejercicios prepilates
7. - Calentamiento
8. - Estiramientos
9. - Respiración
10. - Relajación

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
6. - Hiperlordosis cervical
7. - Hiperlordosis lumbar
8. - Hipercifosis
9. - Escoliosis
10. Diabetes

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. - Introducción
7. - Lesiones deportivas más frecuentes
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y SU TRATO CON EL CLIENTE

1. El monitor de Pilates
2. - Habilidades y características personales
3. - Código ético
4. Capacidades del monitor de Pilates
5. - Capacidades funcionales

6. - Capacidades personales
7. Comunicación entre el monitor y el cliente
8. Claves para el éxito del monitor de Pilates
9. - Motivación
10. - Autoestima y autoconcepto
11. - Autoconfianza
12. - Actitud positiva

## MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
4. - Según su composición
5. - Según su función
6. Clasificación de los nutrientes
7. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto
3. - Metabolismo basal
4. - La actividad física
5. - Acción dinámica específica (ADE)
6. Las necesidades energéticas totales según la FAO
7. - Correcciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
2. - Energía
3. - Proteínas
4. - Lípidos
5. - Vitaminas
6. - Minerales
7. Necesidades nutricionales durante la lactancia
8. Necesidades nutricionales en el lactante
9. Necesidades nutricionales en la infancia
10. - Niños de 1 a 3 años
11. - Niños de 4 a 6 años
12. - Niños de 7 a 12 años
13. Necesidades nutricionales en la adolescencia
14. Necesidades nutricionales en el envejecimiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. - Estructura del agua
3. - Propiedades del agua
4. - Funciones del agua
5. El agua en el cuerpo humano
6. - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
7. - Balance hídrico
8. Recomendaciones sobre el consumo de agua
9. - Agua, hidratación y salud: "La Declaración de Zaragoza"
10. - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
11. Trastornos relacionados con el consumo de agua
12. - Deshidratación

13. - Hiperhidratación
14. - Potomanía
15. Contenido de agua en los alimentos



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)