

CERTIFICACIÓN EN PILATES CLÍNICO PARA TITULADOS UNIVERSITARIOS EN FISIOTERAPIA (ONLINE)



350,00 € - 425,00 €

El método Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como la gimnasia, la traumatología y el yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. A través de este curso el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales necesarias para reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada, identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas, así como diferenciar las normas éticas que el monitor de Pilates debe seguir y las nociones psicológicas que debe implantar en sus alumnos para lograr éxito en la práctica.

Categorías: [Actividad Física y del Deporte](#), [Cursos online](#), [Medicina Deportiva](#) |

INFORMACIÓN

Duración	300 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

PARTE 1. ASPECTOS TEÓRICOS

TEMA 1. HISTORIA DEL PILATES

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

TEMA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

TEMA 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

TEMA 4. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

TEMA 5. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
2. Extremidades inferiores

TEMA 6. ANATOMÍA REGIONAL (II)

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

TEMA 7. EL SISTEMA NERVIOSO

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

TEMA 8. EL SISTEMA RESPIRATORIO

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

TEMA 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

TEMA 10. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El aparato cardiovascular
2. Vasos sanguíneos

TEMA 11. EJERCICIOS EN PILATES

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

TEMA 12. CASOS ESPECIALES

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

TEMA 13. DIETA Y NUTRICIÓN

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

TEMA 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?

TEMA 15. TRATO CON EL CLIENTE

1. Actitudes de seguridad
2. Habilidades personales

PARTE 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

TEMA 2. PALABRAS CLAVE.

1. Palabras Clave. Parte I.
2. Palabras Clave. Parte II.

TEMA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

TEMA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Strech (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Strech (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

TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

TEMA 2. CALENTAMIENTO.

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros.
3. Mitad inferior.

TEMA 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

