

### INTRODUCCIÓN

Las técnicas de ejercicios para la mente y el cuerpo conocidas como "Pilates" ha explotado en popularidad en todo el mundo durante los últimos diez años. Se calcula que sólo en Estados Unidos unos 5 millones de personas lo practican actualmente de forma regular en casa o en el gimnasio.

En el mundo de la rehabilitación también es ampliamente conocido, siendo su especialidad la más demandada por centros y clínicas de fisioterapia.

En este curso de Pilates Matwork el fisioterapeuta estará capacitado para:

- Integrar con éxito ejercicios del repertorio dentro de un programa de tratamiento.
- Poder impartir clases colectivas a grupos reducidos utilizando, para ello, todas las adaptaciones e implementos del método.

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Dotar al fisioterapeuta de los conocimientos y habilidades necesarias para aplicar el Método Pilates Matwork (suelo) en el tratamiento de lesiones musculoesqueléticas.
- Aprender los principios biomecánicos de Pilates.
- Capacitar al fisioterapeuta para realizar clases colectivas.
- Conocer el repertorio de ejercicios de Matwork (suelo).
- Conocer todas las adaptaciones y modificaciones de los ejercicios, en función de la lesión del alumno/paciente.
- Aprender todos los implementos utilizados en Pilates: Magic circle, theraband, fitball...
- Como realizar un correcto análisis postural.
- Repasar la anatomía y biomecánica más relevante para el Método Pilates.

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

Fisioterapeutas y alumnos de último curso de fisioterapia

### LUGAR DE CELEBRACIÓN

Sede Madrid: calle laurel, 18, Madrid. Contacto: 687 716 014.

### HORAS LECTIVAS

20 horas (75% práctico +25% teórico).

### HORARIOS

- Sábado 25 de noviembre de 2017: 09.00 a 14.00 + 15.00 a 20.00
- Domingo 26 de noviembre de 2017: 09.00 a 14.00 + 15.00 A 20.00

### PROGRAMA

- **Introducción al método Pilates**
  - Historia J. H. Pilates.
  - Principios fundamentales.
  - Errores comunes.
  - Pilates y Fisioterapia.
  - Beneficios generales.
  - Posición de partida en bipedestación y en decúbito supino.
  - La caja.
  - Puntos de referencia a tener en cuenta.
  - Sistema de Hamacas: "Power House" como Hamaca principal.
  - Respiración.
  - Valoración postural estática: Desequilibrio – Movimiento no óptimo.
  - Valoración postural dinámica. Roll Down como herramienta de valoración.
  - Nivel Básico (Descripción, análisis, progresión e instrucción de los ejercicios originales).
- **Postura y movimiento 1**
  - Masterclass.
  - Conceptos relevantes: Cueing, Imagery e Imprintig.



2,64 créditos

20  
horas

25 y 26  
de noviembre  
de 2017

Sede  
Calle laurel 18,  
Madrid

200€

- Método Pilates & PMA
- Equilibrio muscular.
- Destrezas aplicadas a la progresión de los ejercicios del Método Pilates.
- Seguridad.
- Nivel Intermedio (Descripción, análisis e instrucción de los ejercicios originales).
- **Postura y movimiento 2**
  - Masterclass.
  - Programa de Pilates.
  - Instrucción exitosa.
  - Evidencia científica.
  - Introducción Nivel Avanzado (Descripción, análisis e instrucción de los ejercicios originales).
- **Implementos y poblaciones especiales**
  - Masterclass
  - Introducción a Pilates Máquinas (Pilates Studio).
  - Introducción a Pilates y poblaciones especiales.
  - Introducción a Pilates e Implementos.

### MÉTODOS DOCENTES Y MATERIAL DE APOYO

- Exposiciones conceptuales apoyadas en soporte audiovisual.
- Ejecución práctica de cada ejercicio y técnica de tratamiento.
- Entrenamiento de las técnicas estudiadas.
- Aplicaciones prácticas y ejemplificación de tratamientos con casos clínicos reales teórico-prácticos.
- Para la parte teórica se utilizará un salón de actos con todos los medios técnicos y audiovisuales necesarios.
- Para la parte práctica se utilizarán 2 salas con capacidad para un máximo de 12 personas cada una de ellas en las que se realizarán todos los ejercicios en cada una de las diferentes máquinas de pilates a estudiar.
- Acreditado por la Comisión de Formación Continuada

### NÚMERO DE PLAZAS

24 alumnos.

### TITULACIÓN MÍNIMA EXIGIBLE A LOS ALUMNOS DEL CURSO

Fisioterapeutas y alumnos de Fisioterapia

### PRECIO DEL CURSO

200€

### FORMA DE PAGO

Rellenar previamente el formulario de inscripción con sus datos personales y adjuntar el abono de reserva de matrícula que se detalla a continuación:

- Pago único: 200€ a través de transferencia bancaria para reserva de plaza. Banco de Santander, Titular: Formación Técnicas Fisioterápicas SL, Cuenta: 0049 4443 53 2110008320 / IBAN: ES26 0049 4443 5321 1000 8320. Rellenar en concepto: NOMBRE + APELLIDOS + PILATES15.

