

PILATES MATWORK (SUELO) PARA FISIOTERAPEUTAS

Ed. 22 Madrid

24
plazas

20
horas

200
euros

23 y 24 de febrero de 2019



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

Graduados, diplomados en Fisioterapia y estudiantes de último curso de Fisioterapia.

TITULACIÓN MÍNIMA EXIGIBLE A LOS ALUMNOS DEL CURSO

Graduado o diplomado en Fisioterapia o estudiante de último curso de Fisioterapia.

LUGAR DE CELEBRACIÓN

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

FECHAS Y HORARIO

- Sábado, 23 de febrero de 2019, de 09.00 a 14.00 y de 15.00 a 20.00.
- Domingo, 24 de febrero de 2019, 09.00 a 14.00 y de 15.00 A 20.00.

NÚMERO DE HORAS

20 horas (75% práctico +25% teórico).

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.
 - 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 salas con capacidad adecuada al número de alumnos, 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.

PRECIO DEL CURSO

200 euros.

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 euros 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 + PILATES22.

Publicado/modificado el 12 de septiembre de 2018.