



pilates evidence
escuela de formación



CERTIFIED
PILATES
TEACHER

**FORMACIÓN DE PILATES
SUELO (MAT)**



FORMACIÓN

El método Pilates es ejercicio consciente, orientado a la calidad y el control del movimiento. Practicado con regularidad mejorará tu postura, tu aspecto y tu forma de moverte. Su versatilidad le permite adaptarse y dar respuesta a personas con distinta condición física o necesidades particulares.

Nuestro sello de calidad es la evidencia científica basamos nuestro repertorio en las nuevas actualizaciones científicas dando una explicación y un por qué de las cosas.

En nuestros cursos de Suelo(Matwork) serás capaz de enseñar los principios del método y tener criterio al aplicarlos, identificando patrones posturales y de movimiento. Vas a adquirir los conocimientos necesarios para proponer los ejercicios más adecuados para cada alumno dentro de una programación, dando respuesta profesional al cómo, porqué y para qué.

Dominarás el repertorio clásico del Pilates pero además tendrás un enfoque más contemporáneo del método, enriquecido por las nuevas tendencias en movimiento y el respaldo de las últimas investigaciones en ejercicio.

Tu experiencia previa no va a limitarte. Vas a aprovechar nuestro curso desde el primer día. Nuestra metodología de enseñanza se basa en aplicar los conceptos teóricos a la práctica.

Todo esto gracias a la garantía que nos proporciona nuestra experiencia formando instructores a nivel Internacional. Vas a contar con todos los medios que te proporciona nuestro centro, añadiendo la posibilidad de ver clases reales con alumnos reales. El Programa de formación es un curso completo de estudio que abarca los principios del método así como los ejercicios del Matwork.



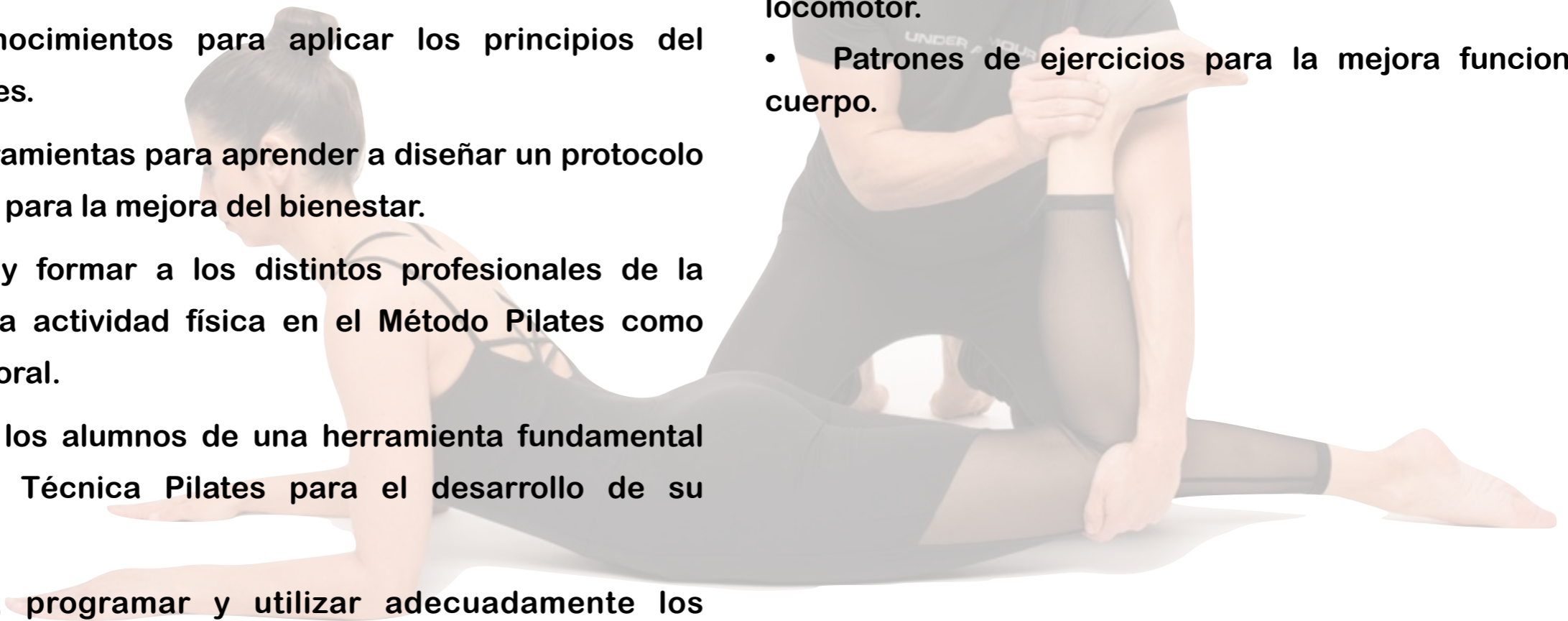


OBJETIVOS

El curso completo cumple con los requisitos para elegibilidad de Certificación PMA e incorpora anatomía aplicada, kinesiología, mecánica corporal funcional, técnicas de evaluación de clientes, protocolos de actuación y tratamientos terapéuticos. Los objetivos del curso son:

- Dotar al alumno con ejercicios como una herramienta de trabajo.
- Dar conocimientos para aplicar los principios del método Pilates.
- Dar herramientas para aprender a diseñar un protocolo de ejercicios para la mejora del bienestar.
- Educar y formar a los distintos profesionales de la salud y de la actividad física en el Método Pilates como técnica corporal.
- Dotar a los alumnos de una herramienta fundamental como es la Técnica Pilates para el desarrollo de su profesión.
- Diseñar, programar y utilizar adecuadamente los diferentes ejercicios del Método Pilates como una técnica dentro de cada práctica profesional de cada alumno.

- Utilizar las diferentes técnicas de Pilates con diferentes fines orientados a la salud o al acondicionamiento físico.
- Desarrollar la creatividad para nuevas formas de acondicionamiento físico y mental utilizando las técnicas de Pilates.
- Áreas de prescripción de los ejercicios de Pilates.
- Objetivos del método Pilates en la mejora del aparato locomotor.
- Patrones de ejercicios para la mejora funcional del cuerpo.





DOCENTES



Rafael Humanes Balmont

Certificated Pilates Teacher nº 11253 (2009)

- Máster Universitario en innovación e investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Con carácter de excelencia. Universidad de León. “Tesina sobre la actividad muscular en el transverso en ejercicios del método Pilates”. Promoción 2011-2012.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León. Promoción 2002-2005.
- Diplomado en Magisterio por la Especialización de Educación Física. Universidad “Sagrado Corazón”. Córdoba. Promoción 1999-2002.

Publicaciones en congresos

- Junio 2014: IV NSCA. International Conference Human Performance Development through Strength and Conditioning, UCAM, Murcia - Spain. Humanes, R., Rial, T., Chulvi, I. has given an oral presentation titled Does hypopressive technique and Pilates increases the activity of the stabilizing core muscles?
- Noviembre 2013: FEMEDE. Zaragoza. Ponente en la “V Jornadas Nacionales de Medicina del Deporte” Estudio: “Comparación de tres técnicas abdominales a través del registro electromiográfico del recto y oblicuo interno del abdomen”.

Publicaciones editoriales

- Junio 2014: Autor del libro: Humanes Balmont R. Pilates: Guía del instructor. Basado en evidencias científicas. Madrid: Vivelibro; 2014. ISBN 978-84-16097-95-1



Manuela Maestre Navarro

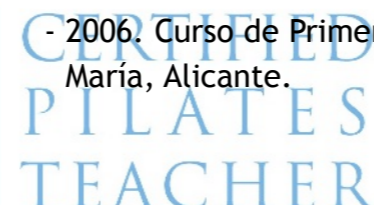
2013-2014. Master en Actividad Física Terapeutica. UCAM, Universidad Católica San Antonio de Murcia.

2008-2011. Formación Internacional Pilates. Comprehensive Certification Level I, II y III. (Mat y Studio) Peak Pilates Barcelona.

2005-2008. Diplomada en Fisioterapia. CEU, Universidad Cardenal Herrera Oriá Elche.

- 2016. Exploración, diagnóstico y tratamiento de la región cervical, su relación cráneo-mandibular y control motor. Advanced Courses. International Formation. Madrid. 2016. Redcord Medical. Neurac 1.Terapia y Rehabilitación.. Akroestudio Madrid.
- 2012. Método McENZIE parte A y B: lumbares, dorsales y cervicales. Sistema de valoración y tratamiento de los problemas mecánicos. Colegio de Fisioterapeutas Comunidad Valenciana, Alicante
- 2009. Cadenas musculares en la Terapia Manual. Técnica Rolfer y Thomas Myer. Impartido por James Earls.
- 2008. Neurodinámica. Terapia Manual en el Síndrome Compresivo del Sistema Nervioso Periférico. Concepto Butler (D. Rafael Caliente Marín)

- 2006. Curso de Primeros Auxilios, Verano Saludable realizado en el Colegio CEU Jesús María, Alicante.





PROGRAMACIÓN

BLOQUE I: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO PILATES

Orígenes y conceptos del Método Pilates

Evidencias científicas del método Pilates.

Evaluación de un alumno que se inicia en el método:

Entrevista y admisión

Evaluación física y postural

Fijación de las metas

BLOQUE II: FUNDAMENTOS

Fundamentos del método Pilates:

Suelo pélvico

Transverso

Respiración

Alargamiento axial

Estabilización del cinturón escapular

Alineación

BLOQUE III: EJERCICIOS APLICADOS AL NIVEL BÁSICO (I)

Progresiones de los ejercicios básicos

Ejercicios clásicos del método

Táctiles y asistencias para aplicar con tu alumno

Variantes y nuevas aplicaciones al movimiento

Materiales como el Foam Roller, bandas elásticas, fitball, toning ball, pelota pequeña, aro mágico, bosu, etc.

BLOQUE IV: EJERCICIOS APLICADOS AL NIVEL INTERMEDIO (II)

Progresiones de los ejercicios intermedios

Ejercicios clásicos del método

Táctiles y asistencias para aplicar con tu alumno

Variantes y nuevas aplicaciones al movimiento

Materiales como el Foam Roller, bandas elásticas, fitball, toning ball, pelota pequeña, aro mágico, bosu, etc.

BLOQUE V: EJERCICIOS APLICADOS AL NIVEL AVANZADO (III)

Progresiones de los ejercicios avanzados

Ejercicios clásicos del método

Táctiles y asistencias para aplicar con tu alumno

Variantes y nuevas aplicaciones al movimiento

Materiales como el Foam Roller, bandas elásticas, fitball, toning ball, pelota pequeña, aro mágico, bosu, etc.

BLOQUE VI: ESTRUCTURAS DE CLASES

Estructura y pautas de una sesión de pilates.

Instrucciones verbales

Instrucciones de uso táctil.

Disposición y organización de la clase.

Diseño de Sesión

Cómo dirigir una clase

Preparación de una sesión para poder impartir a cualquier paciente

10 cosas más importantes de un instructor de Pilates

Asistencias del instructor

