

ORGANIZADOR



FECHA DE INICIO: 18 Septiembre 2009

PROVINCIA DE CELEBRACION: Barcelona (España)

DESCRIPCIÓN

Actividad Física para la Salud en Fisioterapia 2ª Edición.

Contenidos:(Pilates, actividad física en la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud)

Curso Acreditado en 2009 Por La Comisión Nacional de formación Continuada del Ministerio de Sanidad con 8,2 créditos. Expediente nº 05-0004-09-0002^a



Duración: 60 Horas Presenciales.

Asistencia Obligatoria para certificar los créditos de la comisión Nacional : 85% del Curso.

Dirigido a : Fisioterapeutas

Objetivos generales:

1. Que los fisioterapeutas conozcan los beneficios del ejercicio físico en la salud física, mental y social.
2. Reconocer las indicaciones del ejercicio físico, como actividad que fomenta la salud y previene la enfermedad, en los distintos grupos de población sana y con diferentes patologías.
3. Integrar el ejercicio físico en los programas de tratamiento y que a la vez sirva como estrategia para fomentar la salud.

Objetivos específicos

Estudiar los fundamentos del método Pilates en el contexto de la recuperación y el entrenamiento de la aptitud física.

En este curso se ofrecen 40 horas prácticas de Pilates. Pretendemos ofrecer la base científica más actual de los principios de Pilates para la recuperación y el entrenamiento de la aptitud física.

Se ofrecerán prácticas con el equipamiento principal Pilates como es el reformer, la mesa trapecio, la silla y el barril y otros como la unidad de pared y ejercicios empleando materiales tradicionales de Pilates como el rodillo de espuma, las bandas elásticas, pequeños balones, y otros más específicos para el empleo en ciertos protocolos de recuperación en ciertas patologías traumáticas.

Se abordarán casos clínicos para comprender el enfoque de Pilates en las algias vertebrales, las tendinopatías, sobrecargas o lesiones músculo tendinosas y el abordaje dentro de la fisioterapia especial en las desviaciones del raquis.

Una vez superado este nivel, el fisioterapeuta estará preparado para progresar adecuadamente en el manejo del ejercicio físico con Pilates y otros modelos que podrá estudiar en el siguiente módulo de 40 horas prácticas intensivas.

Manejará correctamente el equipamiento Pilates tanto en la Clínica como en el entrenamiento físico, todo ello gracias a la base sólida e imprescindible de conocimientos que adquirirá en este curso.

Introducción a la investigación en el área de la actividad física:

Durante el curso los participantes realizarán un proyecto de intervención con ejercicio físico en una determinada población o Patología concreta. Esto proporcionará la posibilidad de contemplar la posibilidad de realizar un estudio científico con la ayuda de los profesores del curso.

Estructura del curso:

El curso se divide en tres seminarios de 20 horas que se realizarán en 3 fines de semana.

Barcelona 2009 18 – 20 Sept / 2 – 4 Oct / 23 – 25 Oct

- Primer seminario: 18, 19 y 20 de **Septiembre** de 2009
- Segundo seminario: 02, 03, Y 04 de Octubre de 2009
- Segundo seminario: 23, 24 Y **25 de Octubre** de 2009

Horario del curso:

Viernes de 16 a 20 h

Sábado de 09 a 14 y de 15 a 20:30 h

Domingo: de 09 a 14:30 h

Límite de Plazas : 25

Precio 950 €

Información del curso:

Escriba a info@lifepilates.eu solicitando la matrícula en el curso o contacte directamente con el Director del curso llamando al 671 373730. (Juan Castellano)

Horario para contacto telefónico: de lunes a viernes de 18:00 a 21:00 h

PROFESORADO

Dr Benjamín Fernández

Dr Benjamín Fernández García
Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte.

Profesor del Departamento de Morfología y Biología Celular.
Profesor de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo.

Fue médico del Programa ADO 92, de equipos profesionales de Ciclismo: CLAS, CAJASTUR, MAPEI-GB, de la Real Federación Española de Deportes de Invierno.

En el campo científico ha realizado diversas publicaciones en revistas internacionales del ámbito de la medicina del deporte.

Ha impartido 4 ediciones de Postgrado para Fisioterapeutas entre 2008 y 2009 y formación en ejercicio físico para la salud a numerosos centros de atención primaria.

Juan Castellano

Fisioterapeuta, especialista en el método Pilates en rehabilitación y Fitness.

Ha impartido docencia en 3 ediciones de Postgrado acreditados por el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias y la 1ª edición (Gran Canaria, Mayo 2009) acreditada por la Comisión Nacional de Formación continuada del Ministerio de Sanidad.

Ha presentado sus trabajos con Pilates en Convenciones Internacionales (Planeta Body Mind 2008 y 2009)

Fundador de Life Pilates® en 2003

Fundador de Pilates Updates en la red profesional LinkedIn www.linkedin.com para el progreso, actualización y adecuación de Pilates en el marco de la promoción de la salud.

Colaborador a través de Life Pilates en los programas de Municipio saludable de Ayuntamientos Canarios donde ha creado programas de actividad física junto en colaboración con los centros de salud para niños y adultos a favor de la prevención de enfermedades metabólicas.

Ha impartido formación en 2009 en Centros de salud de atención primaria a médicos de familia ofreciéndoles contenidos sobre Actividad Física y Pilates como modelo de ejercicio.

En 2009 se ha incorporado como Investigador en el contexto de Pilates para la prevención y el tratamiento de ciertas patologías realizando un primer estudio científico en la diabetes tipo 2 con Pilates como método de ejercicio para el control de la glucemia y la respuesta inflamatoria. Ver más:

<http://www.indicesiete.com/canarias/index.php?name=News&file=article&sid=7674&theme=Printer>

AVANCE DEL PROGRAMA

Profesor: Benjamín Fernández

1. Importancia del ejercicio físico para la salud.
2. Bases biológicas de la actividad física y del entrenamiento. Cualidades físicas.
3. Aptitud y evaluación para la práctica de la actividad física.
4. El ejercicio en la prevención y en el tratamiento de diferentes enfermedades crónicas:
 - 4.1. Enfermedades cardiovasculares,
 - 4.2. Metabólicas
 - 4.3. Enfermedades músculo-esqueléticas,
 - 4.4. Otras enfermedades.
 - 4.5. Ejercicio físico en la salud mental.
5. Características particulares en los diferentes tipos de población en relación con el ejercicio.
6. Hidratación y aspectos nutricionales en relación con el ejercicio físico.
7. Riesgos relacionados con la práctica de la actividad física.
8. Práctica de evaluación de la capacidad física con diferentes modelos de ejercicio: resistencia, fuerza y pilates.
9. Prescripción del ejercicio físico para la salud.

Contenidos

Profesor: Juan Castellano

1. Pilates, Marco histórico, Contexto y evolución del método.

Objetivo: Ofrecer una visión objetiva del Origen y evolución mundial de Pilates así como Pilates en el contexto de la salud.

2. Bases científicas del método Pilates. Principios Básicos.

Objetivo: Presentar los principios que estableció Joseph Pilates y explicar los principios actuales según las adaptaciones científicas.

3. Práctica de Movimiento básico. Iniciación a los fundamentos de Pilates. Facilitaciones y puntos clave anatómicos para desarrollar el movimiento normal. Fitness screening.

4. Principios de Pilates. Respiración. Estabilización del tronco. Facilitación tóraco escapular.

Flexibilización costo vertebral. Sinergias respiratorias.

5. Principios de Pilates. Elongación axial y control central del tronco. Suelo pélvico. Cavidad manométrica abdominal. Musculatura erectoespinal. Test cinético de evaluación de los tejidos lumbares.

6. Práctica: Ejercicios principales de Pilates en colchoneta con accesorios.

7. Principios de Pilates. integración del movimiento entre la columna cérvico dorsal y el cinturón escapular. Casos clínicos.

8. Principios de Pilates. Articulación de la columna vertebral.

Facilitaciones táctiles y técnicas de flexibilización del tronco. Abordaje de Algias vertebrales y alteraciones del Raquis.

9. Principios de Pilates. Alineación y soporte del peso de las extremidades. Prevención de enfermedades degenerativas óseas.

10. Instrumental Pilates: Reformer. Iniciación .Instrumental, medidas de seguridad. Aplicaciones en Traumatología. ejercicios básicos para el entrenamiento en carga.

11. Caso clínico 1. Aplicación de Técnicas y ejercicios con instrumental Pilates

12. Instrumental Pilates Mesa Trapecio. . Iniciación .Instrumental, medidas de seguridad. Aplicaciones en Fisioterapia manual. Reeduación Postural

13. Instrumental Pilates: Silla , barril. Iniciación .Instrumental, medidas de seguridad. Aplicaciones específicas. Golf, deportes de invierno, deportes acuáticos.

14. Reformer. Ejercicios de nivel intermedio.

15. Casos clínicos. Aplicación de Técnicas y ejercicios con instrumental Pilates

16. Organización de las Clases grupales de Pilates en el suelo.

17. El fisioterapeuta como entrenador personal.

18. Futuro del Fisioterapeuta en el marco de La actividad Física. Especialización e Investigación.

inscripción por email info@lifepilates.eu ,

Reserva de Plaza: Contacte con Life Pilates enviando por e mail los siguientes datos:

- Nombre , apellidos y NIF
- Nº de colegiado

Justificante Bancario abonando 250 € en concepto de reserva de plaza.

El resto se abonará en 2 pagos de 350 € siendo los plazos permitidos antes del 25 sep y del 9 de octubre respectivamente.

Ingreso por transferencia bancaria:

C.C [2065 0192 90 1400060991](https://www.lifepilates.eu)

- **Reserva plaza: 250 €**
- **Concepto: Nombre y apellidos / BCN**
- **Beneficiario: Life Pilates**

