

## **MÉTODO PILATES EN FISIOTERAPIA**

### **PROGRAMA:**

- Orígenes del Método Pilates
- Filosofía y principios fundamentales
- Objetivos generales y terapéuticos del Método Pilates
- Conceptos básicos de control y estabilización central
- Posición articular neutra: Enseñanza e integración
- Control y activación del “Power House”
- El transverso en coactivación con los multifidos y el suelo pélvico
- Control y aprendizaje de la disociación articular
- Métodos de enseñanza individual, progresiones y adaptaciones
- Metodología y directrices para el diseño y la realización de clases grupales
- Características principales de los instrumentos más comunes (fitball, foamroller, bosu, bandas elásticas, magic circle, etc.)
- Elaboración del plan terapéutico – Progresión y etapas de tratamiento.
- Adaptaciones generales en patologías comunes
- Contraindicaciones y precauciones
- Descripción y práctica de los principales ejercicios utilizados en el Método Pilates: Objetivos, ejecución, adaptaciones, observaciones, etc.
- Facilitación y progresión de los ejercicios con instrumentos: elementos elásticos, superficies inestables, cargas externas y soportes de estabilización
- Diseño de clases grupales.

### **FECHAS:**

18 y 19 de Octubre del 2019

### **HORARIOS:**

Viernes de 15:30h a 20:30h y sábado de 9:00h a 14:00h y de 15:00h a 20:00h

### **HORAS LECTIVAS:**

15h

### **Nº ALUMNOS**

24 alumnos

**DOCENTE:**

Clara Bergé: Graduada en Fisioterapia. Máster Oficial en Fisioterapia del Deporte y Readaptación a la Actividad Física. Especializada en ejercicio terapéutico con aplicaciones del Método Pilates. Docente en formaciones de postgrado. Ejercicio libre en #PlanBe Fisioterapia.