

PILATES SUELO PARA FISIOTERAPEUTAS

PROGRAMA

1. Introducción al método pilates. "Pilates is a workout".
2. Necesidad de valoración del paciente.
3. Beneficios del método pilates a nivel general e identificación de fortalezas.
4. Precauciones generales.
5. Evidencia científica disponible.
6. Referencias y otras fuentes de información.
7. Estructura tipo de una clase de ejercicio terapéutico.
8. Primera visión y conceptualización del Pilates Matwork. "Movement with control".

Durante el curso se aprenderán y practicarán los siguientes ejercicios:

- Hundred (Hundred prep)
- Roll up (Half roll back)
- One leg circle
- Rolling like a ball
- Single leg stretch
- Double leg stretch
- Single straight leg stretch (scissors)
- Criss-cross
- Spine stretch forward
- Open leg rocker
- Saw
- Swan dive (swan prep)
- Single leg kick
- Double leg kick
- Rest
- Shoulder bridge
- Spine twist
- Side kick series (front and back).
- Teaser (I, II)
- Swimming
- Leg Pull front (Prep)
- Leg pull (facing up) (Prep)
- Side bend (mermaid)
- Front support/ Push ups (prep)

9. Patrones esenciales del movimiento pilates en la actualidad

- La caja y abrazar la línea media.
- Activación del Powerhouse. Ombligo adentro y arriba.
- Elongación axial. Cuello largo. Curva en C o Figura de 6.
- Conexión de las escápulas.
- Articulación vértebra a vértebra.
- Imprint y columna neutra (distintas posiciones).
- Disociación tronco / extremidades.
- Clavículas sonrientes.
- Table top o posición de 90/90.
- Posición pilates y otras alineaciones de extremidad inferior.
- Oposición y anclaje.
- Aprendizaje y realización de movimientos útiles introductorios a la técnica pilates
 - Respiración costal basal
 - Movilización lumbo-pélvica
 - Contracción del powerhouse
 - Disociación centro/extremidades
 - Movilización cervical
 - Liberación de caderas
 - Movilización scapular • Posición de table top • Cuadrupedia
 - Gato / Caballo
 - Sensación de estiramiento anclado.

10. Pautas pedagógicas de utilidad. "Pilates is not a performance".

11. Entender y practicar los ejercicios de nivel 1.

- Nombre, propósito principal, ejecución estándar.
- Indicaciones táctiles y verbales.
- Identificación de estresores y consideraciones en patología.
- Clase práctica completa para interiorización de lo aprendido.

DOCENTE

Andrea Fuente Vidal: Graduada en Fisioterapia. Máster Oficial en Actividad Física y Salud. Certificada ERA-RTS en mecánica del ejercicio. Formada en Técnicas de Activación Muscular (M.A.T.). Certificación integral pilates suelo y máquinas con Polestar International (2004). 12 años de experiencia ininterrumpida como entrenadora especializada en Pilates. Certificada en 2008 como instructora por la Pilates Method Alliance. Creadora y gestora del sitio web especializado en español, FuentePilates.es. Núm. Col. 12207 (CFC).

OBJETIVOS

- Transmitir los principios fundamentales de esta técnica de movimiento.
- Conocer los ejercicios del método pilates de mayor integración en las salas de fisioterapia.
- Analizar los aspectos biomecánicos de cada uno de los movimientos para permitir su adaptación estratégica a cada individuo.
- Familiarizar al fisioterapeuta con técnicas de enseñanza (verbal, conceptual y táctil) al usuario.

FECHAS

6 y 7 de Febrero del 2021

HORARIOS

Sábado de 9:30h a 14:00h y de 15:00h a 20:30h

Domingo de 9:00h a 14:00h

UBICACIÓN

Barcelona