



# FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**MONITOR DE PILATES**

**Horas de formación recomendadas:** 420h

**Materiales Incluidos:**

- 2 Manuales teóricos: "Monitor de Pilates Terapéutico Vol. 1 y 2"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Monitor de Pilates Terapéutico"
- 2 DVD: "Curso Multimedia Pilates Básico y Avanzado"

**Objetivos del Curso:**

- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates para fines terapéuticos.
- Dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.
- Identificar las diversas modalidades de Pilates y su respectivo entrenamiento específico.
- Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates Terapéutico.
- Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso.
- Reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada.
- Identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas.
- Diferenciar las normas éticas que el monitor de Pilates debe seguir y las nociones psicológicas que debe implantar en sus alumnos para lograr éxito en la práctica.

**Salidas profesionales:** Abrir tu propio Centro de Pilates o trabajar en gimnasios, centros sociales, asociaciones deportivas, culturales, colegios, institutos, ayuntamientos, universidades, clínicas, residencias y centros de la tercera edad, todo con fines terapéuticos / Monitor de pilates / experto en pilates terapéutico.

**Para que te prepara este Curso:** Este curso permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada uno de los ejercicios de Pilates, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales. Aprenderá a dirigir y enseñar los ejercicios de pilates en clases colectivas y en entrenamientos personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros etc.

**A quién va dirigido este curso:** Está dirigido a todos aquellos monitores de aeróbic, monitores de musculación, profesores de gimnasia, personal de fitness, quiromasajistas, fisioterapeutas etc. Interesados en el aprendizaje de esta técnica. En general también va dirigido a profesionales de la salud y a personas que deseen ampliar sus conocimientos en un campo de gran demanda laboral.

**Metodología:** Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además, recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## MODULO I. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

### TEMA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
  2. - Morfología
  3. - Fisiología
4. División del esqueleto
5. Desarrollo óseo
  6. - Crecimiento óseo
7. Composición del sistema óseo
  8. - Columna vertebral
  9. - Tronco
  10. - Extremidades
  11. - Cartílagos
  12. - Esqueleto apendicular
13. Articulaciones y movimiento
  14. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  15. - Articulación de la rodilla
  16. - Articulación coxo-femoral
  17. - Articulación escapulo humeral

### TEMA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
  5. - Longitudinal anterior y posterior
  6. - Ligamentos amarillos
  7. - Ligamento supraespinoso y ligamento nucal
  8. - Ligamentos interespinosos
9. Musculatura dorsal
  10. - Grupo superficial de músculos dorsales
  11. - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
  12. - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
13. Tendones

### TEMA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio: Fosas nasales; Faringe, laringe y tráquea; Tracto respiratorio inferior; El diafragma.
2. Fisiología de la respiración: Ventilación pulmonar, Respiración celular, Intercambio gaseoso.

#### **TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

#### **TEMA 5. EL SISTEMA NERVIOSO**

1. El sistema nervioso
2. El sistema nervioso central: Encéfalo, Médula espinal
3. El sistema nervioso periférico: Sistema Nervioso Somático, Sistema Nervioso Autónomo

#### **TEMA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO**

1. El sistema vascular
2. El corazón
3. Vasos sanguíneos

#### **TEMA 7. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES TERAPÉUTICO**

1. Introducción a la fisioterapia: Mecánica del movimiento, Mecánica de líquidos y gases
2. Fundamentos anatómicos del movimiento: Planos, ejes y articulaciones; Fisiología del movimiento; Preparación y gasto de la energía.

### **MODULO II. EJERCICIOS DE PILATES TERAPÉUTICOS, EL PERFIL DEL MONITOR Y SU TRATO CON EL CLIENTE**

#### **TEMA 8. EJERCICIOS EN PILATES**

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates: Pilates Mat Work, Pilates con máquina.
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates: Calentamiento, Estiramientos, Respiración, Relajación.

#### **TEMA 9. CASOS ESPECIALES**

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral: Hiperlordosis cervical, Hiperlordosis lumbar, Hipercifosis, Escoliosis.
6. Diabetes

## **TEMA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes: Introducción, Lesiones deportivas más frecuentes.
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## **TEMA 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y SU TRATO CON EL CLIENTE**

1. El monitor de Pilates: Habilidades y características personales, Código ético.
2. Capacidades del monitor de Pilates: Capacidades funcionales, Capacidades personales.
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates: Motivación; Autoestima y autoconcepto; Autoconfianza; Actitud positiva.

## **MODULO III. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATES TERAPÉUTICO**

### **TEMA 12. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos: Según su composición. Según su función.
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

### **TEMA 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto: Metabolismo basal, La actividad física, Acción dinámica específica (ADE).
3. Las necesidades energéticas totales según la FAO: Correcciones.

## **TEMA 14. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo Energía, Proteínas, Lípidos, Vitaminas, Minerales.
2. Necesidades nutricionales durante la lactancia
3. Necesidades nutricionales en el lactante
4. Necesidades nutricionales en la infancia: Niños de 1 a 3 años, Niños de 4 a 6 años, Niños de 7 a 12 años.
5. Necesidades nutricionales en la adolescencia
6. Necesidades nutricionales en el envejecimiento

## **TEMA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1. Introducción y características del agua: Estructura del agua, Propiedades del agua, Funciones del agua.
2. El agua en el cuerpo humano: Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal. Balance hídrico.
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua: Agua, hidratación y salud.
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua: Deshidratación. Hiperhidratación. Potomanía.
5. Contenido de agua en los alimentos

## **MODULO IV. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO**

### **TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES**

#### **TEMA 2. PALABRAS CLAVE**

1. Palabras Clave. Parte I.
2. Palabras Clave. Parte II.

### **TEMA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL**

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

### **TEMA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES**

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Strech (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Strech (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. Lower Lift (Elevaciones de piernas)
7. Criss - Cross (Cruces de piernas)
8. Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
9. Swan Prep (Preparación al cisne)
10. Side Kick ( Serie de patadas laterales)

## **MODULO V. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO**

### **TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO**

### **TEMA 2. CALENTAMIENTO**

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros.
3. Mitad inferior.

### **TEMA 3. EJERCICIOS AVANZADOS**

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. One Leg Circle
4. Single Leg Stretch
5. Double Leg Stretch
6. Scissors
7. Lower Lift
8. Criss Cross
9. Spine Stretch
10. Open Leg Rocker
11. Swan
12. Swimming
13. Side Kick
14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups