

Instituto Europeo de
NUTRICIÓN Y SALUD

POSTGRADO

POSTGRADO EXPERTO EN PILATES CLÍNICO

CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL +
RECONOCIMIENTO DE 12 ECTS

IENSP008

QAEC

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CALIDAD



DESTINATARIOS

Este postgrado experto en pilates clínico está dirigido a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores del sector de la dietética, nutrición y la salud. Permite conocer la historia del pilates, las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, el sistema muscular, la anatomía regional, el sistema nervioso, el sistema respiratorio el sistema digestivo, el sistema circulatorio, ejercicios en pilates, casos especiales, la dieta y nutrición, las lesiones y prevención y el trato con el cliente.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

POSIBILIDAD ESTANCIAS FORMATIVAS EN EMPRESAS

El Postgrado puede incluir Estancias Formativas en Empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.

DURACIÓN

La duración del curso es de 300 horas.

IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: ~~1780€~~

IMPORTE ACTUAL: 890€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "POSTGRADO EXPERTO EN PILATES CLÍNICO", de INSTITUTO EUROPEO DE NUTRICIÓN Y SALUD, avalada por nuestra condición de socios de la AEC, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

Además el alumno recibirá una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo - DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de **12 ECTS**.

PARTE 1. ASPECTOS TEÓRICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DEL PILATES

1. Origen del Método Pilates
2. Fundamentos y principios
3. Conceptos y bases

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
2. Desarrollo óseo
3. Cabeza
4. Columna vertebral
5. Tronco
6. Extremidades
7. Cartílagos
8. Esqueleto apendicular
9. Articulaciones y movimientos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
2. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ANATOMÍA REGIONAL (II)

1. El abdomen
2. Tórax
3. Cabeza y cuello

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. Sistema nervioso central
3. Sistema nervioso periférico
4. Sistema nervioso autónomo o vegetativo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. Introducción
2. El aparato respiratorio
3. El proceso respiratorio

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Introducción al sistema digestivo
2. La boca
3. La deglución
4. El estómago
5. El intestino
6. El páncreas
7. El hígado y la bilis
8. Movimientos del tracto digestivo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El aparato cardiovascular
2. Vasos sanguíneos

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates

UNIDAD DIDÁCTICA 12. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
6. Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 13. DIETA Y NUTRICIÓN

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional
4. Dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 14. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TRATO CON EL CLIENTE

1. Actitudes de seguridad
2. Habilidades personales

PARTE 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Stretch (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Stretch (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)

PARTE 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

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

UNIDAD DIDÁCTICA 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