

PROGRAMA

Método Pilates suelo para fisioterapeutas

1. HISTORIA Y DEFINICIÓN DEL MÉTODO PILATES

2. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE PILATES Y BENEFICIOS

3. FISIOTERAPIA Y SU RELACIÓN CON EL MÉTODO PILATES SUELO

4. ANATOMÍA EN LA APLICACIÓN DEL MÉTODO PILATES SUELO

- Biomecánica del diafragma.
- Biomecánica de la musculatura abdominal.
- Biomecánica del suelo pélvico.
- Biomecánica de la cintura Escapular.
- Biomecánica de la musculatura posterior (Cuadrado lumbar, psoas)
- Biomecánica de la musculatura lateral y medial.

5. ESTRUCTURA DE LA CLASE

- Historia Clínica/ Anamnesis.
- Evaluación postural estática, dinámica / Pruebas funcionales y objetivos.

6. EJERCICIOS ESENCIALES

- Indicaciones.
- Contraindicaciones.
- Errores comunes.

7. EJERCICIOS INTERMEDIOS

- Indicaciones.
- Contraindicaciones.
- Errores comunes.

8. EJERCICIOS INTERMEDIOS

- Indicaciones.
- Contraindicaciones.

- Errores comunes.

9. GENERALIDADES Y PLANIFICACIÓN DE SESIONES.

- Ejemplo de 1era sesión nivel esencial.
- Ejemplo de una sesión nivel intermedia.