



# Curso ICA de:

*INSTRUCTOR DE PILATES*

# Presentación

El Método Pilates es un tipo de ejercicio basado en la tonificación, los estiramientos y la coordinación entre cuerpo-mente. Joseph H. Pilates (1880 -1967) diseñó una técnica de ejercicios que trabaja las cadenas musculares, elongándolas y tonificándolas con una respiración y concentración adecuadas. El Método Pilates no es un simple ejercicio, puesto que con las indicaciones de un monitor puede mejorar las lesiones posicionales y las dinámicas dadas en un alto porcentaje de deportes de gimnasio. Además, el Pilates es un método que puede adaptarse a todo tipo de personas. Así que no sólo va dirigido a deportistas. Todas aquellas personas que practiquen Pilates se verán beneficiadas con una mejora notable en su calidad de vida. El Método Pilates es una nueva forma de realizar ejercicios, porque busca reeducar al cuerpo como un todo, desde los músculos hasta la parte más pequeña de nuestro organismo, donde la mente activa logra alinear finalmente toda la columna vertebral. El curso de Instructor de Pilates de ICA pretende, desde un carácter multidisciplinar, y con una amplia visión y aporte de los diferentes enfoques del Método, siempre bajo un rigor científico, que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada uno de los ejercicios que conforman el repertorio del Método Pilates, así como desarrollar las competencias necesarias para poder aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales, utilizando las herramientas más adecuadas en función de los diferentes contextos. El centro de estudios ICA realiza la formación según la normativa *Pilates Method*, organismo sin ánimo de lucro que vela por la pureza del método. El curso de ICA garantiza la preparación suficiente para acceder al examen de certificación con reconocimiento internacional en *Pilates Method*.

## Destinatarios

- Todos aquellos monitores de aeróbic, monitores de musculación, profesores de gimnasia, personal de fitness, quiromasajistas, etc., interesados en el aprendizaje de esta técnica. Pero también va dirigido a profesionales de la salud que deseen ampliar sus conocimientos en un campo de gran demanda laboral.

## Objetivos

- Formar a profesionales del ámbito sanitario en la práctica y conocimiento del método creado por J. H. Pilates, que se configura a partir de una serie de ejercicios adaptables a las necesidades de cada individuo.
- Aprender a dirigir y enseñar los ejercicios en clases colectivas y en entrenamientos personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros o palos. Se aprenderá a diseñar programas para los distintos tipos de personas.
- Diseñar los programas y progresiones de ejercicios, y conocer los métodos de indicación y corrección (visual, táctil, verbal, etc.) adaptándose al tipo de trato más adecuado para cada persona.

# Temario

## MÓDULO I. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción general a la fisioterapia.
  - Posición anatómica
  - Línea de plomada
  - Denominaciones específicas
  - Planos
  - Ejes
  - Balance articular
  - Balance muscular
2. Sistema óseo.
  - Sistema óseo
  - Sistema esquelético
  - Articulados
3. Sistema muscular.
  - Fisiología del sistema muscular
  - Anatomía del sistema muscular

## MÓDULO II. FUNDAMENTOS DEL MÉTODO PILATES

1. Conceptos y principios básicos de Pilates.
  - Conceptos básicos
  - Introducción al Método Pilates
  - Principios del Método Pilates: generales, del movimiento y biomecánicos
  - Ejercicios para comprender los conceptos principales
  - La Postura: evaluación postural
  - La Gravedad: actuación de la gravedad en el cuerpo
2. Respiración y estiramientos.
  - Conceptos básicos
  - Precauciones antes de empezar a iniciarse en el método.
  - Respiración: Patrones respiratorios generales y específicos del Método Pilates.
  - Piso pélvico
  - Estiramientos
  - Ejercicios

### MÓDULO III. EJERCICIOS DE PILATES I

1. Ejercicios de Pilates en condiciones especiales.
  - Objetivos
  - Cómo enseñar Pilates en condiciones especiales.
  - Cosas a tener en cuenta
  - Calidad y Cantidad
  - Positividad y perseverancia
2. Ejercicios prepilates.
  - Objetivos
  - Ejercicios prepilates
  - Ejercicios de Mattwork o suelo como preparación para las clases
3. Ejercicios en colchoneta y pared.
  - Objetivos
  - Descripción de los ejercicios de colchoneta
  - Los ejercicios se dividen en 3 categorías

### MÓDULO IV. EJERCICIOS DE PILATES II

1. Estructura de la clase y trabajos con pequeños materiales.
  - Objetivos de esta lección
  - Contenidos
  - Pilates salud y calidad de vida
  - Estructura de una clase de Pilates
  - Hay varios factores a tener en cuenta antes de iniciar una clase de Pilates:
  - Consideraciones importantes
  - Pilates como entrenamiento personal
  - Trabajo combinado con pequeños materiales (bandas elásticas, picas, balones, aros mágicos, etc.).
2. Metodología de la enseñanza.
  - Objetivos de la lección:
  - Conceptos clave
  - Descripción de los elementos clave en cualquier clase
  - Descripción de los elementos clave hacia el alumno
  - Descripción de los elementos clave en las clases en grupo
  - Tipos de clases

### 3. Ejercicios especiales.

- Objetivos de la lección
- Principales alteraciones del aparato músculo-esquelético
- Hipercifosis dorsal
- Hiperlordosis lumbar
- Escoliosis
- Hernias discales
- Espalda plana o falta de curvas naturales
- Situación de embarazo