# Experto en Pilates clínico

## Experto en Pilates clínico

**Duración:** 300 horas

**Precio:** consultar euros.

**Modalidad:** A distancia

**Metodología:**

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. 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 El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.



© icaformación2025

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

© icaformación2025

## Bolsa de empleo:

El alumno en desemple puede incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas. Le pondremos en contacto con nuestras empresas colaboradoras en todo el territorio nacional

## Comunidad:

Participa de nuestra comunidad y disfruta de muchas ventajas: descuentos, becas, promociones,etc....

## Formas de pago:

-Mediante transferencia
-Por cargo bancario
-Mediante tarjeta
-Por Pay pal
-Consulta nuestras facilidades de pago y la posibilidad de fraccionar tus pagos sin intereses

## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

© icaformación2025

## Programa del curso:

**Materiales Incluidos:**
- 1 Manual Teórico (316 Pags) "Pilates Clínico" - 1 DVD "Curso Multimedia Pilates Avanzado" - 1 DVD "Curso Multimedia Pilates Básico" - 1 Cuaderno De Ejercicios (24 Pags) "Pilates Clínico"

# PARTE 1. ASPECTOS TEÓRICOS

### TEMA 1. HISTORIA DEL PILATES

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

### TEMA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

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

### TEMA 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

### TEMA 4. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

### TEMA 5. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
2. Extremidades inferiores

### TEMA 6. ANATOMÍA REGIONAL (II)

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

### TEMA 7. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. Sistema nervioso central
3. Sistema nervioso periférico



© icaformación2025

4. Sistema nervioso autónomo o vegetativo

### TEMA 8. EL SISTEMA RESPIRATORIO

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

### TEMA 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

### TEMA 10. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El aparato cardiovascular
2. Vasos sanguíneos

### TEMA 11. EJERCICIOS EN PILATES

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

### TEMA 12. CASOS ESPECIALES

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

### TEMA 13. DIETA Y NUTRICIÓN

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

### TEMA 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?

### TEMA 15. TRATO CON EL CLIENTE

1. Actitudes de seguridad



© icaformación2025

2. Habilidades personales

## 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)

## 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



© icaformación2025