

# CURSO ESCUELA DE ESPALDA PHL: PILATES, HIPOPRESIVOS Y EJERCICIO FUNCIONAL

## OBJETIVOS:

- Aprender a **elaborar una clase de ejercicio terapéutico adaptada** a cada persona y a sus patologías.
- Conseguir realizar, dirigir y adaptar los ejercicios terapéuticos **con y sin implementos**.
- Saber dirigir una clase a poblaciones especiales como **Pre\Post parto, niños, personas mayores...** con ayuda del ejercicio terapéutico.
- Aprender las Contraindicaciones** que supone cada ejercicio para evitar producir lesiones.

## METODOLOGÍA:

El curso se llevará a cabo a través de una plataforma de videollamada y trabajo en equipo, de manera online y en directo.

Estará explicada por el docente con **apoyo de varias presentaciones, actividades interactivas y vídeos** grabados en alta calidad.

Como la formación se emitirá en directo en formato vídeo a través de una plataforma online, podrás **hacer preguntas al profesor durante la clase**.

Antes del curso el alumno dispondrá de un **libro** digitalizado con todo el contenido que se ira analizando en la formación. Al finalizar el curso estará disponible un enlace de descarga en **alta calidad de imagen** y sonido con los más de **300 ejercicios terapéuticos**.

## MATERIAL DEL ALUMNO:

- Libro manual digitalizado 150 páginas.
- Enlace de descarga de 16Gb con vídeos de los ejercicios de la formación.
- Acceso a la plataforma ZOOM premium.
- Acceso grupo wassap dudas post-curso.

## PROGRAMA:

### 1er Seminario

#### 1. Principios y bases con aplicación clínica.

- Introducción y bases del sistema de ejercicio terapéutico.
- Fundamentos anatómicos y biomecánicos aplicados.
- Indicaciones \ precauciones \ contraindicaciones.
- Presentación de evidencia científica.

#### 2. ¿Cómo adaptar, enseñar y dirigir un ejercicio terapéutico?

- Análisis de la postura a través del ejercicio.
- La postura: captos posturales, emoción y sistema fascial.
- Técnicas de enseñanza y corrección para mejorar la postura.
- Principios para preparar y dirigir una clase de ejercicio terapéutico.

### **3. Ejercicios de Pilates terapéutico con implementos.**

- Activación neuromuscular y relajación miofascial.
- Ejercicios suelo adaptado nivel básico. Progresiones y regresiones.
- Ejercicios suelo adaptado nivel intermedio. Progresiones y regresiones.
- Ejercicios suelo nivel adaptado avanzado y regresiones.

## **2er Seminario**

### **4. Hipopresivos con y sin implementos.**

- Técnicas de fisioterapia y pautas previas para conseguir realizar hipopresivos adaptados a nuestros pacientes.
- Hipopresivos adaptados en camilla.
- Hipopresivos adaptados en grupo.
- Hipopresivos adaptados con implementos y por parejas.

### **5. Circuitos funcionales adaptados.**

- Elaboración de circuitos funcionales adaptados a diferentes patrones posturales.
- Elaboración de clases adaptadas a poblaciones especiales: Pre\Post Parto, tercera edad y niños.
- Elaboración de clases adaptadas a diferentes patologías.