PARTE 1. MONITOR DE PILATES

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. SISTEMA ÓSEO
1.Morfología
2.Fisiología
3.Desarrollo óseo
4.Sistema óseo
5.Articulaciones y movimiento

TEMA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR
1.Introducción
2.Clasificación muscular
3.Acciones musculares
4.Ligamentos
5.Musculatura dorsal
6.Tendones

TEMA 5. EJERCICIOS EN PILATES
1.Sesiones de Pilates
2.Modalidades del Método Pilates
3.Evaluación postural
4.Ejercicios prepilates

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

TEMA 7. DIETA Y NUTRICIÓN
1.Clasificación de los alimentos
2.Clasificación de nutrientes
3.Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional
4.Dietas

TEMA 8. 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 9. TRATO CON EL CLIENTE
1.Actitudes de seguridad
2.Habilidades personales

PARTE 2. CURSO 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)

PARTE 3. CURSO 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