



<b>ORGANIZA LUGAR</b>	<b>COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE ARAGON Zaragoza, Sede Colegial, Pº Calanda nº 80 Bajo.</b>
<b>MATRICULA</b>	<b>195 €</b>
<b>Nº PLAZAS</b>	<b>14</b>
<b>DIRIGIDO A</b>	Colegiados del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón. Colegiados de otros Colegios de Fisioterapia con acuerdo intercolegial.
<b>DOCENTE</b>	<b>DIEGO MARQUEZ PEREZ</b>

*(Breve currículum)*

- Diplomado en Fisioterapia.
- Curso Experto en Pilates Suelo y Pilates con Implementos en F.E.D.A. (Federación Española de Aerobic y Fitness) Sevilla. Niveles 1 y 2.
- Técnico F.E.D.A. Niveles 1, 2 y 3 área de Fitness y entrenamiento personalizado.
- Postgrado Experto en Ortopraxis: "Terapia Manual en Posturología".
- Postgrado Experto en Terapias Miofasciales. Niveles 1 y 2.

## OBJETIVOS DEL CURSO

Ofrecer una efectiva herramienta de trabajo al profesional de la Fisioterapia para utilizar en la clínica diaria, dando especial atención a la mejora global de la postura del paciente.

Evaluar mediante una extensa revisión bibliográfica las adaptaciones posturales (fenómeno de sustitución: el SNC es capaz de sustituir la acción de los músculos debilitados por músculos más "fuertes" (Mooney; 2008, Roy Cols; 1990) dando lugar al "síndrome cruzado superior", "síndrome cruzado inferior" (Chaitow y Delany; 2007), etc.) y su tratamiento con Pilates Terapéutico. Enseñar diversos protocolos a seguir en las patologías musculoesqueléticas más comunes. Dar una herramienta preventiva al fisioterapeuta en su práctica profesional (ya que si se practica de forma habitual, tres veces por semana unos 30 min. por sesión, puede prevenir lesiones propias de su actividad laboral).

## INSCRIPCIONES

1. **Preinscripción, hasta el 15 de enero de 2021** por riguroso orden de registro de entrada de solicitud a través del formulario SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN publicado en el apartado [FORMACION](#) de nuestra web colegial. Enlace <https://www.colfisioaragon.org/colegial.php>
2. Una vez recibida confirmación por el Colegio de la preinscripción, para formalizar la **inscripción** se dispone de **un plazo de 7 días** para abonar la matrícula del curso y remitir el resguardo de ingreso a [administracion@colfisioaragon.org](mailto:administracion@colfisioaragon.org), en el que deberá figurar:  
Ordenante: nombre y apellidos del alumno.  
Concepto: Curso PILATES

**Nº IBAN para abono de la matrícula ES48 0030 8004 1200 0094 9271 SANTANDER**

La organización se reserva el derecho de anular el curso si no se alcanza el mínimo de inscripciones o por cuestiones sanitarias, teniendo derecho el alumno inscrito a la devolución íntegra de la matrícula. El alumno podrá **anular la matrícula del curso hasta el 14 de enero de 2021**, posteriormente NO tendrá derecho a la devolución de la matrícula.



**CURSO PILATES FUNCIONAL ADAPTADO PARA FISIOTERAPEUTAS, 12ª Ed.  
Zaragoza, 6-7 de febrero de 2021**

\*Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada de Profesiones Sanitarias de Aragón.

**PROGRAMA DEL CURSO**

<b>Sábado, 06 de febrero de 2021</b>	
8:30 h – 10:30 h	<ul style="list-style-type: none"><li>- El método Pilates: Orígenes y breve repaso histórico.</li><li>- Principios del método: Respiración, Control, concentración, Fluidez, Precisión y Centro.</li><li>- Escuelas: Clásica, Terapéutica y Contemporánea.</li><li>- Estabilidad dinámica de la pelvis: imprint e imprinting.</li><li>- Biomecánica funcional de la cintura escapular.</li><li>- Biomecánica funcional de la cintura pélvica.</li><li>- La Faja anatómica: el transverso y su conexión con el suelo pélvico.</li><li>- Trabajo analítico de transverso y suelo pélvico: "el trabajo Abdominal Hipopresivo".</li></ul>
10:30 h – 11:00 h	Descanso.
11:00 h – 14:30 h	<ul style="list-style-type: none"><li>- Explicación y realización practica de Tabla "Propioceptiva (terapéutica)" adaptada de ejercicios de pilates suelo":<ul style="list-style-type: none"><li>o Descenso hombros con doble mentón.</li><li>o Descenso hombros con flexo-inclinación contralateral del cuello.</li><li>o Flexo-Extensión cruzada de hombros.</li><li>o Abducción escapular con manos-techo.</li><li>o Circunducciones limitadas de hombro.</li><li>o Ante-Retroversiones pélvicas con activación abdominal.</li><li>o Puente de hombros articulado.</li><li>o Circunducciones limitadas de cadera.</li><li>o Gato-silla de montar.</li><li>o Flexión abdominal rectificando.</li></ul></li></ul>
14:30 h – 16:00 h	Pausa para comer.
16:00 h – 18:00 h	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización y corrección practica en pareja de tabla propioceptiva adaptada, según patología, de ejercicios de Pilates Suelo.</li><li>- Explicación y realización practica tabla "contemporánea" adaptada, según patología, de ejercicios de Pilates Suelo y su realización en clases colectivas:<ul style="list-style-type: none"><li>o Respiración costal sentado (subiendo y en C)</li><li>o Neutro e imprint en ds</li><li>o Liberar cadera bidireccional</li><li>o Giros de columna.</li><li>o Gato.</li><li>o Puente de hombros.</li><li>o Escapulas al techo.</li><li>o Círculos de brazos.</li></ul></li></ul>
18:00 h – 18:30 h	Descanso
18:30 h – 20:30 h	<ul style="list-style-type: none"><li>o Preparación a brazos 1</li><li>o Preparación a brazos 2</li><li>o Rodar hacia atrás con agarre de rodillas</li><li>o Círculos con una pierna</li><li>o Oblicuos rotando con apoyo pies</li><li>o Preparación abrazo dos piernas con apoyo de cabeza</li><li>o Puente de glúteos</li><li>o Presión de talones en dp.</li><li>o Extensión de cadera DP.</li><li>o DL: flexo-extensión, abd add y circunducción de cadera.</li><li>o Extensión de cadera en cuadrupedia.</li><li>o Extensión de hombro en cuadrupedia.</li><li>o DL preparación para oblicuos.</li><li>- Directrices para organizar una clase colectiva.</li></ul>
<b>Domingo, 07 de febrero de 2021</b>	
8:30 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"><li>- Repaso de las tablas de ejercicios anteriores haciendo hincapié en su progresión según patología y adaptación usando, implementos tales como: fitball, bosu, bandas elásticas, TRX (sistema de suspensión), balones de foam,...etc. Con el fin de adaptar todos los ejercicios realizados en tablas anteriores a cualquier tipo de paciente.</li></ul>
10:30 – 11:00	Descanso
11:00 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de tabla básica de Pilates "clásico" metodología y adaptación a diversas patologías, con los siguientes ejercicios (nombres tomados del manual de Esperanza Aparicio y Javier Pérez: " El Auténtico Método Pilates")<ul style="list-style-type: none"><li>o Cien.</li><li>o Flexión abdominal con extensión hacia delante.</li><li>o Círculos con una pierna.</li><li>o Rodar como una pelota.</li><li>o Estiramiento de una pierna.</li><li>o Estiramiento de dos piernas.</li><li>o Estiramiento alterno con piernas extendidas.</li><li>o Entrecruzado.</li></ul></li><li>- Estiramiento de la columna hacia delante.</li></ul>
13:30 – 14:30	Evaluación a los alumnos.