Formación 2027

EXPERTO UNIVERSITARIO EN

PILATES TERAPÉUTICO

SUELO, IMPLEMENTOS Y MÁQUINAS



No necesitas querer dedicarte a enseñar Pilates para beneficiarte de esta formación.

Aprende a utilizar el movimiento como herramienta terapéutica.

Lugar de realización del curso: Valladolid

12 ECTS · 300 horas · 6 meses · Híbrida

Tanto si deseas especializarte en Pilates como si buscas nuevas herramientas para el tratamiento, la recuperación y la readaptación de tus pacientes, esta formación te permitirá incorporar una metodología de ejercicio estructurada, versátil, basada en la evidencia y aplicable a tu trabajo diario.

Título de Experto Universitario
(estudios universitarios propios)
UEMC y Pilates enunIMPULSO

Aprender a utilizar el ejercicio

El ejercicio terapéutico es una herramienta fundamental en la prevención, recuperación y readaptación funcional de nuestros pacientes. Sin embargo, conocer ejercicios no es suficiente. El verdadero valor está en saber qué ejercicio seleccionar, por qué utilizarlo, cómo adaptarlo y cuándo progresarlo, teniendo en cuenta las necesidades, capacidades, patologías y objetivos de cada persona.

Este Experto Universitario en Pilates Terapéutico está diseñado para profesionales de la salud que desean incorporar el ejercicio de forma razonada, individualizada y basada en la evidencia científica a su práctica profesional.

No necesitas querer dedicarte a enseñar Pilates para beneficiarte de esta formación.

Con una metodología eminentemente práctica, aprenderás a valorar, identificar limitaciones, compensaciones, establecer objetivos, dosificar, adaptar, progresar, diseñar programas y sesiones de ejercicio y metodología de enseñanza, tips y correcciones.

Objetivos de la formación

Aprender a diseñar, adaptar y aplicar programas de Pilates terapéutico basados en la evidencia científica, utilizando el movimiento para mejorar la función, el control motor y la capacidad física.

Al finalizar, serás capaz de:

- Comprender y aplicar los fundamentos biomecánicos, neurofisiológicos y clínicos del Pilates terapéutico.
- Valorar el movimiento, identificar limitaciones y compensaciones y establecer objetivos individualizados.
- Ejecutar, enseñar y adaptar el repertorio clásico y contemporáneo de Pilates MAT y máquinas.
- Guiar y corregir el movimiento mediante indicaciones verbales, visuales y táctiles.
- Seleccionar y dosificar ejercicios, gestionar las cargas y aplicar progresiones y regresiones con criterios de seguridad.
- Diseñar y dirigir sesiones y programas adaptados a distintas condiciones clínicas y poblaciones.
- Integrar el razonamiento clínico para favorecer la transferencia de lo aprendido a las actividades de la vida diaria.

Una formación para utilizar el ejercicio con criterio, propósito y aplicación real en tu práctica profesional.

Programa formativo

BLOQUE I

Fundamentos del Pilates Terapéutico y Ciencias del Movimiento

Historia, evolución y principios del método Pilates desde una perspectiva clínica y basada en la evidencia. Alineación, respiración, suelo pélvico y activación de la faja lumbo-abdomino-pélvica. Introducción al control motor y al razonamiento clínico.

BLOQUE II

Anatomía Funcional, Biomecánica y Control Motor

Anatomía funcional de la columna, el complejo lumbo-pélvico, la cintura escapular y la cadera. Estudio del diafragma, el suelo pélvico y la musculatura estabilizadora. Biomecánica, estabilidad dinámica, aprendizaje motor y adaptación del movimiento.

BLOQUE III

Valoración Funcional y Análisis del Movimiento

Observación y valoración de la postura y de los patrones de movimiento. Identificación de limitaciones, compensaciones y alteraciones de la estabilidad dinámica. Interpretación de los hallazgos para orientar la toma de decisiones y la intervención.

BLOQUE IV

Pilates MAT clásico y contemporáneo

Fundamentos, técnica, aplicación, adaptaciones, progresiones y aplicación clínica real.

BLOQUE V

Pilates con Implementos

Uso de fitball, soft ball, foam roller, bandas elásticas y magic circle para ampliar las posibilidades del ejercicio. Aplicaciones terapéuticas, progresiones y adaptaciones, integrando los implementos en sesiones según las necesidades y objetivos de cada persona.





Programa formativo

BLOQUE VI

Aplicación Clínica y Razonamiento Clínico

Integración de los conocimientos mediante casos clínicos y práctica supervisada. Identificación de objetivos terapéuticos, selección y adaptación de ejercicios, progresiones y regresiones según la respuesta individual. Aplicación del Pilates suelo, implementos y máquinas al movimiento funcional y a las actividades cotidianas.

BLOQUE VII

Programación y Diseño de Sesiones de Pilates Terapéutico

Diseño de sesiones y programas estructurados según objetivos, capacidades y necesidades individuales. Selección y secuenciación de ejercicios, dosificación, control de la carga y planificación de progresiones. Integración de suelo, implementos y máquinas con criterios biomecánicos, clínicos y de aprendizaje motor.



BLOQUE VIII

Pilates reformer clásico y contemporáneo

Conocimiento de la máquina, principios de uso y seguridad. Práctica del repertorio clásico y contemporáneo, ejecución y correcciones. Progresiones, adaptaciones y aplicación clínica real, con herramientas para diseñar sesiones.

BLOQUE IX

Pedagogía, Comunicación y Metodología de Enseñanza

Herramientas para enseñar, guiar y corregir el ejercicio mediante indicaciones verbales, visuales y táctiles. Observación, corrección de errores frecuentes, dosificación y gestión de grupos. Estrategias de aprendizaje motor para facilitar la comprensión y la ejecución del movimiento.



Programa formativo

BLOQUE X

Pilates Chair clásico y contemporáneo

Principios de uso y seguridad de la Chair. Práctica del repertorio, ejecución, correcciones, progresiones y adaptaciones. Aplicación clínica para desarrollar fuerza, estabilidad y control neuromuscular, e integración en el diseño de sesiones.

BLOQUE XI

Pilates Torre clásico y contemporáneo

Manejo de muelles, barras, asas y sistemas de asistencia y resistencia. Principios de seguridad y práctica del repertorio clásico y contemporáneo. Correcciones, progresiones, adaptaciones clínicas y diseño de sesiones, combinando Torre y Pilates suelo.

BLOQUE XII

Pilates Terapéutico en Poblaciones Especiales

Aplicación y adaptación del ejercicio en dolor lumbar, cervicalgia y afecciones de hombro, rodilla y cadera. Abordaje del embarazo, posparto, suelo pélvico, personas mayores y osteoporosis. Prevención de caídas, criterios de seguridad y contraindicaciones.

BLOQUE XIII

Trabajo Fin de Experto

Desarrollo de un proyecto de intervención aplicado a un caso real o supuesto. Valoración inicial, establecimiento de objetivos, diseño del programa y selección, adaptación y progresión de ejercicios. Justificación de las decisiones mediante criterios biomecánicos, neurofisiológicos y clínicos.





Da el siguiente paso

¿A quién va dirigida esta formación?

A fisioterapeutas, graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, terapeutas ocupacionales y otros profesionales sanitarios titulados que quieran ampliar sus competencias en la aplicación del ejercicio terapéutico.

UEMC UNIVERSIDAD

TIPO DE ENSEÑANZA

Expertos universitarios
(estudios universitarios propios)

CATEGORÍA

Título Experto Universitario

Profesorado



Carmen Garay

Fisioterapeuta

CEO de Pilates enunIMPULSO



Pía Cádiz

Doctorada en Ciencias de la Salud y del Deporte

Coordinadora académica
Pilates enunIMPULSO

Fechas, horario y lugar

Consulta los detalles en nuestra página web o contacta con nosotros.

Información y matrícula

formaciones@pilatesenunimpulso.com
Teléfono / WhatsApp: 650 33 68 45