

cursos

extensión
universitaria



2016

universidad
de león

**INTRODUCCIÓN AL
MÉTODO PILATES
Y AL
MÉTODO HIPOPRESIVO**

10/03/2017 - 12/03/2017

Información y matrícula

Universidad de León

Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.

Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.

Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.

e-mail: ulesci@unileon.es

<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES Y AL MÉTODO HIPOPRESIVO

DIRECTORES:

- Rafael Humanes Balmont. Centro de Pilates León. C/ Cipriano de la Huerga nº 8.
- Marta Zubiaur González. Profesora. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

LUGAR:

Centro de Pilates León. C/ Cipriano de la Huerga nº 8.

FECHAS:

10/03/2017 - 12/03/2017

HORARIO:

- Viernes, día 10 de Marzo 2017 de 15,00 a 20,00 h
- Sábado, día 11 de Marzo 2017 de 9,00 a 14,00 h y de 15,00 a 20,00 h
- Domingo, día 12 de Marzo 2017 de 9,00 a 14,00 h

DURACIÓN:

20 horas

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 30 y Máximo: 34

TASAS:

- Ordinaria: 95 €
- Alumnos ULE: 80 €
- Alumnos de otras universidades: 90 €
- Desempleados: 75 €

DESTINATARIOS:

Fisioterapia Alumnos de la FCAFD Alumnos de la Universidad de León

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 créditos ECTS

OBJETIVOS:

Conocer los fundamentos científicos que sustentan la aplicación de

estos métodos.

Valoración funcional-estructural inicial en sujetos que se inician en estos métodos.

Adquirir los principios basados en la reeducación postural y acondicionamiento físico y neuromuscular del método Pilates e Hipopresivo estabilizadores del tronco.

Iniciarse en los principales ejercicios que conllevan estos métodos. Facilitar la labor profesional formando a expertos que posteriormente puedan tener una fácil inserción en el mundo laboral.

PROGRAMA: VIERNES

VIERNES DÍA 10 DE MARZO DE 2017.

BLOQUE I: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO PILATES (5 h).

TEORÍA:

15:00 – 18:00 h: *Evidencias científicas del método Pilates.*

D. Rafael Humanes Balmont

PRÁCTICA: 18:00

– 19:00 h: Sesión Pilates

19:00 a 20:00 h: Evaluación de un alumno que se inicia en el método:

Entrevista y admisión

Evaluación física y postural

Fijación de las metas

D. Rafael Humanes Balmont

SÁBADO DÍA 11 DE MARZO DE 2017.

BLOQUE II: FUNDAMENTOS (3 h)

PRÁCTICA:

9:00 – 12:00 h: Fundamentos del método Pilates:

-*Suelo pélvico*

-*Transverso*

-*Respiración*

-*Alargamiento axial*

-*Cinturón escapular*

-*Alineación*

D. Roberto García Macías

BLOQUE III: EJERCICIOS (I) (2 h)

PRÁCTICA:

12:00 a 14:00 h: Ejercicios Básicos que se realizan en el suelo (Matwork).

-*Arm movements*

-*Chest lift*

-*Backstroke*

-*Shell stretch*

D. Roberto García Macías

BLOQUE IV: EJERCICIOS (II) (3 h)

PRÁCTICA:

15:00 a 18:00 h: Ejercicios Básicos que se realizan en el suelo (Matwork).

-*Half roll back*

-*Roll up*

-*One leg cycle*

-*Hundred*

D. Roberto García Macías

BLOQUE V: MAQUINAS DE STUDIO. (2 h)

PRÁCTICA:

18:00 a 19:00 h: Aparatos y materiales que se emplean en Pilates.

D. Roberto García Macías

19:00 a 20:00 h: Entrenamientos con Maquinas:

- *Reformer*

- *Cadillac*

- *Chair*

- *Barrel*

D^a. Ana Belén López Natal

DOMINGO DÍA 12 DE MARZO DE 2017.

BLOQUE VI: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO HIPOPRESIVO. (5 h)

TEORÍA:

9:00 a 11:00 h: *Introducción al método hipopresivo.*

-*Origen y evolución.*

-*Clasificación y definición.*

-*Objetivos.*

-*Anatomo-fisiología.*

-*Beneficios y contraindicaciones.*

-*Fisiopatología deportiva.*

-*Evidencias científicas del método.*

PRÁCTICA:

11:00 a 14:00 h: Práctica del método hipopresivo.

D. Rafael Humanes Balmont

PROFESORADO:

- Rafael Humanes Balmont. Centro de Pilates León.
- Ana Belén López Natal. Directora. Centro de Pilates León.
- Roberto José García Macías.

ENTIDADES COLABORADORAS:

Centro Pilates León