

- Beneficios y contraindicaciones.
- Fisiopatología deportiva.
- Evidencias científicas del método.

19:00 a 20:00 h: Práctica del método hipopresivo.

D^a Tamara Rial Rebullido

DOMINGO DÍA 20 DE OCTUBRE DE 2013.

BLOQUE IV: MAQUINAS DE STUDIO. (5 h)

9:00 a 11:00 h: Aparatos y materiales que se emplean en Pilates.

D^a. Ana Belén López Natal

11:00 a 14:00 h: Entrenamientos con Maquinas:

- Reformer
- Cadillac
- Chair
- Barrel

D^a. Ana Belén López Natal

PROFESORADO:

- Rafael Humanes Balmont.
Centro de Pilates León. C/
Cipriano de la Huerga nº 8.
- Ana Belén López Natal.
Directora. Centro de Pilates
León. C/ Cipriano de la
Huerga nº 8.
- Tamara Rial Rebullido.

unileon.es

CURSOS



**extensión
universitaria** 2013
universidad
de león

Curso de introducción al método pilates. Método pilates, método hipopresivo y entrenamiento del core.

18/10/2013 - 20/10/2013

Información y matrícula:

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Avda. Facultad de Veterinaria, 25. 24071 · LEÓN.
Tfno.: 987 29 19 61 - 987 29 33 72 · Fax: 987 29 19 63.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>



Curso de introducción al método pilates. Método pilates, método hipopresivo y entrenamiento del core.

DIRECTORES:

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

LUGAR:

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

FECHAS:

18/10/2013 - 20/10/2013

DURACIÓN:

20 horas presenciales 10 horas on-line

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 30 y Máximo: 80

TASAS:

- Ordinaria: 60 €
- Alumnos ULE: 50 €
- Alumnos de otra universidades: 60 €
- Desempleados: 50 €

DESTINATARIOS:

Licenciados y Diplomados en Educación Física, Enfermería y Fisioterapia. Alumnos de la Universidad de León. Alumnos de Educación Física de la FCAFD.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

3 créditos LEC - 1,5 créditos ECTS

OBJETIVOS:

- Conocer los fundamentos científicos que sustentan la aplicación a 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 a este método.
- Facilitar la labor profesional formando a expertos que posteriormente puedan tener una fácil inserción en el mundo laboral.

PROGRAMA:

VIERNES DÍA 18 DE OCTUBRE 2013

BLOQUE I: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO PILATES. (2 h)

15:00 - 17:00 h: Evidencias científicas del método Pilates.

D. Rafael Humanes Balmont

17:00 - 19:00 h: Evidencias científicas del entrenamiento del core.

D. Rafael Humanes Balmont

BLOQUE II: FUNDAMENTOS (3 h)

19:00 a 20:00 h: Historia y Fundamentos del método Pilates.

Fundamentos teórico-prácticos del trabajo del CORE:

Suelo pélvico
Transverso
Respiración
Alargamiento axial
Cinturón escapular
Alineación

D. Rafael Humanes Balmont

SÁBADO DÍA 19 DE OCTUBRE DE 2013.

BLOQUE II: EVALUACIÓN DEL ALUMNO Y PLAN DE ACTUACIÓN. (5 h)

9:00 a 12:00 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

12:00 a 13:00 h: Sesión de Pilates

13:00 a 14:00 h: Ejercicios Básicos que se realizan en el suelo (Matwork) y con diferentes complementos.

D. Rafael Humanes Balmont

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

15:00 a 19:00 h: introducción al método hipopresivo.

- Origen y evolución.
- Clasificación y definición.
- Objetivos.
- Anatómo-fisiología.