**PROGRAMA**

**Objetivos generales**

-Aprender a elaborar una clase de ejercicio terapéutico adaptada a cada persona y a sus patologías.

-Capacitar al alumno/a para la correcta aplicación del método Hipopresivo y Pilates en personas que requieren recuperarse o para prevenir lesiones.

-Utilizar el ejercicio funcional con objetivo terapéutico.

**Objetivos específicos**

-Conseguir realizar, dirigir y adaptar los ejercicios terapéuticos con y sin implementos.

-Conocer la utilidad de la activación neuromuscular y la relajación miofascial en la corrección de trastornos posturales.

-Saber dirigir una clase Pre\Post parto con ayuda del método.

-Aprender las Contraindicaciones que supone cada ejercicio para evitar producir lesiones mediante el método.

✓ Programación 40h (10 Teóricas \ 30 Prácticas )

**1er Seminario**

1. Principios y bases con aplicación clínica.

* Principios y bases del método Pilates.
* Introducción a los ejercicios abdominales hipopresivos.
* Fundamentos anatómicos y biomecánicos aplicados.
* Indicaciones \ precauciones \ contraindicaciones del método.
* Presentación de evidencia científica.

2. ¿Cómo adaptar, enseñar y dirigir un ejercicio terapéutico?

* Análisis de la postura a través del ejercicio.
* La postura: captores posturales, emoción y sistema fascial.
* Técnicas de enseñanza y corrección para mejorar la postura.
* Principios para preparar y dirigir una clase de ejercicio terapéutico.

3. Ejercicios de Pilates terapéutico con implementos.

* Activación neuromuscular y relajación miofascial.
* Ejercicios suelo nivel básico. Progresiones y regresiones.
* Ejercicios suelo nivel intermedio. Progresiones y regresiones.
* Ejercicios suelo nivel avanzado y regresiones.

**2er Seminario**

4. Ejercicios hipopresivos con y sin implementos.

* Técnicas de fisioterapia y pautas previas y ejercicios prácticos para conseguir realizar hipopresivos adaptados a nuestros pacientes.
* Hipopresivos adaptados en camilla.
* Hipopresivos adaptados en grupo.
* Hipopresivos adaptados con implementos y por parejas

5. Circuitos funcionales adaptados.

* Elaboración de circuitos funcionales adaptados a diferentes patrones posturales.
* Elaboración de clases adaptadas a poblaciones especiales: Pre\Post Parto, personas mayores, niños y adolescentes.
* Elaboración de clases adaptadas a diferentes patologías.
* Clase práctica - Caso clínico “paciente real”.
* Examen y entrega de diplomas.