**CURSO ESCUELA DE ESPALDA PHL: PILATES, HIPOPRESIVOS Y EJERCICIO FUNCIONAL**

**OBJETIVOS:**

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

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

-Saber dirigir una clase a poblaciones especiales como **Pre\Post parto, niños, personas mayores…** con ayuda del ejercicio terapéutico.

-**Aprender las Contraindicaciones** que supone cada ejercicio para evitar producir lesiones.

**METODOLOGÍA:**

El curso se llevará a cabo a través de una plataforma de videollamada y trabajo en equipo, de manera **online** y en **directo.**

Estará explicada por el docente con **apoyo de varias presentaciones, actividades interactivas** y **vídeos** grabados en alta calidad.

Como la formación se emitirá en directo en formato vídeo a través de una plataforma online, podrás **hacer preguntas el profesor durante la clase.**

Antes del curso el alumno dispondrá de un **libro** digitalizado con todo el contenido que se ira analizando en la formación. Al finalizar el curso estará disponible un enlace de descarga en **alta calidad de imagen** y sonido con los más de **300 ejercicios terapéuticos**.

**MATERIAL DEL ALUMNO:**

• Libro manual digitalizado 150 páginas.

• Enlace de descarga de 16Gb con vídeos de los ejercicios de la formación.

• Acceso a la plataforma ZOOM premiun.

• Acceso grupo wassap dudas post-curso.

**PROGRAMA:**

**1er Seminario**

**1. Principios y bases con aplicación clínica.**

• Introducción y bases del sistema de ejercicio terapéutico.

• Fundamentos anatómicos y biomecánicos aplicados.

• Indicaciones \ precauciones \ contraindicaciones.

• 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 adaptado nivel básico. Progresiones y regresiones.

• Ejercicios suelo adaptado nivel intermedio. Progresiones y regresiones.

• Ejercicios suelo nivel adaptado avanzado y regresiones.

**2er Seminario**

**4. Hipopresivos con y sin implementos.**

• Técnicas de fisioterapia y pautas previas 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, tercera edad y niños.

• Elaboración de clases adaptadas a diferentes patologías.