

**Máster en Técnicas Avanzadas de Pilates + Titulación universitaria**



# ÍNDICE

**1** | Somos Educa  
Business School

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y  
acreditaciones

**4** | By EDUCA  
EDTECH  
Group

**5** | Metodología  
LXP

**6** | Razones por las  
que elegir Educa  
Business School

**7** | Programa  
Formativo

**8** | Temario

**9** | Contacto

## SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**EDUCA Business School** es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

## RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**Educa Business School** se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



## BY EDUCA EDTECH

---

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

### 1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



### 2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



### 3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

## 4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



## 5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



## Máster en Técnicas Avanzadas de Pilates + Titulación universitaria



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Técnicas Avanzadas de Pilates con 1500 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional - Título Propio de Monitor de Pilates expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Europea Miguel de Cervantes) con 200 horas



**EDUCA BUSINESS SCHOOL**

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX/XXXX/XXXX/XXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a  
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica  
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con el aval de la Comisión, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNED (Plan Propio de Grado)

## Descripción

El Máster en Técnicas Avanzadas de Pilates te ofrece una formación completa en un sector en pleno auge, donde la demanda de profesionales capacitados no deja de crecer. Con un enfoque integral, este máster te permitirá profundizar en la historia y fundamentos del Pilates, así como en su aplicación terapéutica y de rehabilitación. Aprenderás sobre las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo y muscular, y cómo estos se integran en la práctica del Pilates. Además, se abordan aspectos clave como la nutrición y la prevención de lesiones, esenciales para garantizar un enfoque holístico en el bienestar de tus futuros clientes. Al completar este máster, estarás preparado para diseñar y liderar sesiones efectivas, adaptadas a las necesidades específicas de cada individuo, posicionándote como un referente en el ámbito del Pilates. La modalidad online te brinda la flexibilidad de aprender a tu ritmo, sin renunciar a la calidad y profundidad del contenido.

## Objetivos

'- Comprender la historia del Pilates para valorar su evolución y fundamentos. - Analizar las bases anatómicas del movimiento para aplicarlas en Pilates. - Identificar el sistema óseo y su papel en ejercicios avanzados de Pilates. - Evaluar el sistema muscular en la ejecución de movimientos complejos. - Aplicar técnicas de respiración para optimizar el rendimiento en Pilates. - Desarrollar rutinas avanzadas de Pilates adaptadas a casos especiales. - Implementar estrategias de prevención de lesiones en sesiones avanzadas.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Técnicas Avanzadas de Pilates está dirigido a fisioterapeutas, entrenadores personales y profesionales del bienestar físico que buscan profundizar en el método Pilates. Con un enfoque en anatomía, fisiología, y técnicas avanzadas, este programa es ideal para quienes desean especializarse en Pilates terapéutico, rehabilitación y uso de implementos, mejorando así sus competencias y conocimientos actuales.

## A quién va dirigido

---

El Máster en Técnicas Avanzadas de Pilates te prepara para dominar el método Pilates desde sus bases anatómicas y fisiológicas hasta técnicas avanzadas para casos especiales. Aprenderás a diseñar programas de ejercicio adaptados, incorporando implementos y estrategias específicas. Serás capaz de prevenir lesiones, manejar la rehabilitación postoperatoria y aplicar principios de nutrición para optimizar el rendimiento y el bienestar de tus clientes. Además, mejorarás tus habilidades de comunicación y trato profesional.

## Salidas laborales

---

'- Instructor de Pilates en gimnasios y estudios especializados - Consultor en rehabilitación y fisioterapia con enfoque en Pilates terapéutico - Especialista en diseño de programas de ejercicio para la recuperación postoperatoria - Asesor en nutrición deportiva aplicada al Pilates - Formador de nuevos monitores en técnicas avanzadas de Pilates - Emprendedor en centros de bienestar y salud integral

## TEMARIO

---

### PARTE 1. PILATES

#### MÓDULO 1. MONITOR DE PILATES

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HISTORIA DEL PILATES

1. Origen del Método Pilates
  1. - Introducción del Método Pilates en España
2. Fundamentos y principios del Pilates
  1. - Principios
  2. - Fundamentos teóricos
3. Beneficios del Método Pilates
  1. - ¿Para quién está destinado?
4. Conceptos y bases

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES

1. Introducción a la fisioterapia
  1. - Mecánica del movimiento
  2. - Mecánica de líquidos y gases
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
  1. - Planos, ejes y articulaciones
  2. - Fisiología del movimiento
  3. - Preparación y gasto de la energía

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
  1. - Morfología
  2. - Fisiología
2. División del esqueleto
3. Desarrollo óseo
  1. - Crecimiento óseo
4. Composición del sistema óseo
  1. - Columna vertebral
  2. - Tronco
  3. - Extremidades
  4. - Cartílagos
  5. - Esqueleto apendicular
5. Articulaciones y movimiento
  1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  2. - Articulación de la rodilla
  3. - Articulación coxo-femoral
  4. - Articulación escapulo humeral

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
  1. - Longitudinal anterior y posterior
  2. - Ligamentos amarillos
  3. - Ligamento supraespinoso y ligamento nugal
  4. - Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
  1. - Grupo superficial de músculos dorsales
  2. - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
  3. - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
6. Tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio
  1. - Fosas nasales
  2. - Faringe, laringe y tráquea
  3. - Tracto respiratorio inferior
  4. - El diafragma
2. Fisiología de la respiración
  1. - Ventilación pulmonar
  2. - Respiración celular
  3. - Intercambio gaseoso

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
  1. - Pilates Mat Work
  2. - Pilates con máquina
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates
  1. - Calentamiento
  2. - Estiramientos
  3. - Respiración
  4. - Relajación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
  1. - Hiperlordosis cervical

2. - Hiperlordosis lumbar
3. - Hipercifosis
4. - Escoliosis
6. Diabetes

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
  1. - Según su composición
  2. - Según su función
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
  1. - Introducción
  2. - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE

1. El monitor de Pilates
  1. - Habilidades y características personales
  2. - Código ético
2. Capacidades del monitor de Pilates
  1. - Capacidades funcionales
  2. - Capacidades personales
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates
  1. - Motivación
  2. - Autoestima y autoconcepto
  3. - Autoconfianza
  4. - Actitud positiva

#### MÓDULO 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

1. Palabras Clave. Parte I.

2. Palabras Clave. Parte II.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Stretch (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Stretch (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. Lower Lift (Elevaciones de piernas)
7. Criss - Cross (Cruces de piernas)
8. Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
9. Swan Prep (Preparación al cisne)
10. Side Kick (Serie de patadas laterales)

MÓDULO 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros.
3. Mitad inferior.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. One Leg Circle
4. Single Leg Stretch
5. Double Leg Stretch
6. Scissors
7. Lower Lift
8. Criss Cross
9. Spine Stretch
10. Open Leg Rocker
11. Swan
12. Swimming
13. Side Kick
14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups

## PARTE 2. PILATES EN SUELO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES DE TRABAJO CON IMPLEMENTOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DEL TRABAJO CON IMPLEMENTOS EN PILATES

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA UTILIZACIÓN ESTRATÉGICA DE LOS IMPLEMENTOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS

1. Respiración
  1. - Respiración con banda elástica en decúbito supino
  2. - Respiración con banda elástica sentado
  3. - Respiración con balón
2. Basculación pélvica
  1. - Basculación pélvica sentado en un balón
  2. - Basculación pélvica en supino con los pies sobre un balón
  3. - Basculación pélvica tumbado en un balón
  4. - Basculación pélvica tumbado sobre un rulo
3. Elevación de pelvis con basculación
  1. - Elevación pélvica con basculación y pies sobre un balón
  2. - Elevación pélvica con basculación y pies sobre un rulo
  3. - Elevación pélvica con basculación y pelota entre las rodillas
4. El gato
  1. - El gato con banda elástica
  2. - El gato de pie con balón
5. Flexión de columna hacia delante sentado
  1. - Flexión de columna hacia delante sentado con banda elástica
  2. - Flexión de columna hacia delante sentado en un balón
  3. - Flexión de columna hacia delante sentado rodando balón, pelota o rulo
  4. - Flexión de columna hacia delante sentado empujando aro o pelota
6. Rodar abajo
  1. - Rodar abajo con balón tras la espalda apoyado en la pared
7. Liberar la cadera
  1. - Liberar la cadera con los pies sobre un rulo o balón
  2. - Liberar la cadera tumbado sobre un rulo elevando las rodillas
8. Círculos con una pierna
  1. - Círculos con una pierna con banda elástica
  2. - Círculos con una pierna tumbado sobre un rulo
  3. - Círculos con una pierna con pelota, aro o pica en las manos
9. Extensión de piernas 90º en decúbito supino
  1. - Extensión de piernas 90º en decúbito supino con banda elástica
  2. - Extensión de piernas 90º en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
10. Separar y retraer las escápulas
  1. - Separar y retraer las escápulas con banda elástica
  2. - Separar y retraer las escápulas sentado sobre un balón
  3. - Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un balón
  4. - Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un rulo
  5. - Separar y retraer las escápulas tendido lateral con rulo, balón o pelota

6. - Separar y retraer las escápulas sujetando un aro, pelota o balón
7. - Separar y retraer las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
11. Elevar y descender las escápulas
  1. - Elevar y descender las escápulas sentado sobre un balón
  2. - Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un balón
  3. - Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un rulo
  4. - Elevar y descender las escápulas tendido prono con rulo
  5. - Elevar y descender las escápulas de pie frente a una pared con rulo o balón
  6. - Elevar y descender las escápulas sujetando un aro, balón o pelota con brazos arriba  
Elevar y descender las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
12. Círculos de brazos
  1. - Círculos de brazos con banda elástica
  2. - Círculos de brazos sentado sobre un balón
  3. - Círculos de brazos tumbado sobre un balón
  4. - Círculos de brazos tumbado sobre un rulo
  5. - Círculos de brazos con pelotas de peso o mancuernas en las manos
13. Rotación de columna tendido lateral
  1. - Rotación de columna tendido lateral con pelota
14. Rotación de columna en decúbito supino
  1. - Rotación de columna en decúbito supino con los pies en un balón
  2. - Rotación de columna en decúbito supino con balón, pelota o aro entre las piernas
  3. - Rotación de columna en decúbito supino con pica, aro o pelota en las manos
15. La sierra
  1. - La sierra con banda elástica
  2. - La sierra sentado en un balón
  3. - La sierra con aro
  4. - La sierra con pica
16. La sirena
  1. - La sirena con banda elástica
  2. - La sirena sentado en un balón
  3. - La sirena deslizando un balón, rulo o pelota
17. Preparación a la flexión lateral sentado
  1. - Preparación a la flexión lateral sentado con banda elástica
18. Aislamientos sentado
  1. - Aislamientos sentado sobre un balón
19. Preparación abdominal
  1. - Preparación abdominal con banda elástica
  2. - Preparación abdominal con los pies en un balón
  3. - Preparación abdominal tumbado en un balón
  4. - Preparación abdominal tumbado en un rulo
  5. - Preparación abdominal con aro o pelota en las manos
  6. - Preparación abdominal con aro o pelota entre las rodillas
  7. - Preparación abdominal con pelotas de peso o mancuernas en las manos
20. El cien
  1. - El cien con banda elástica
  2. - El cien con los pies en un balón
  3. - El cien tumbado sobre un balón
  4. - El cien con rulo tras la espalda

5. - El cien con pelota o aro entre las piernas
6. - El cien con pelota o aro en las manos
21. Media flexión atrás sentado
  1. - Media flexión atrás sentado con banda elástica
  2. - Media flexión atrás sentado en un balón
  3. - Media flexión atrás sentado con los pies en un rulo o una pelota
  4. - Media flexión atrás sentado con pelota o aro entre las rodillas
22. Rodar como una pelota
  1. - Rodar como una pelota con banda elástica tras la espalda
  2. - Rodar como una pelota con banda elástica en los pies
23. Rodar como una pelota con pelota entre las rodillas
  1. - Rodar como una pelota con aro o pelota en las manos
  2. - Rodar como una pelota con una pica en los pies
24. Rodar hacia arriba
  1. - Rodar hacia arriba con banda elástica
  2. - Rodar hacia arriba con balón
  3. - Rodar hacia arriba tumbado sobre un balón
  4. - Rodar hacia arriba con pica o aro en las manos
  5. - Rodar hacia arriba con pelota o aro entre las rodillas
25. Estiramiento de una pierna en decúbito supino
  1. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con banda elástica
  2. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con una pierna en el balón
  3. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino tumbado en un rulo
  4. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con pelota o rulo tras la espalda
  5. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con aro o pelota en las manos
26. Doble estiramiento de pierna
  1. - Doble estiramiento de pierna con banda elástica
  2. - Doble estiramiento de pierna con los pies en un balón
  3. - Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con los pies en el suelo
  4. - Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con las manos en el suelo
  5. - Doble estiramiento de pierna con aro, pelota o balón en las manos
  6. - Doble estiramiento de pierna con aro o pelota entre los tobillos
27. Tijeras de piernas
  1. - Tijeras de piernas tumbado en un rulo
  2. - Tijeras de piernas con pelota o rulo tras la espalda
  3. - Tijeras de piernas con pelota o aro en las manos
28. Flexión y extensión de piernas en decúbito supino
  1. - Flexión y extensión de piernas en decúbito supino con banda elástica
29. Elevar y descender las piernas en decúbito supino
  1. - Elevar y descender las piernas en decúbito supino con banda elástica.
  2. - Elevar y descender las piernas en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
30. Preparación a la uve
  1. - Preparación a la uve con banda elástica
  2. - Preparación a la uve con un pie en el balón
  3. - Preparación a la uve con pelota o aro entre las rodillas
  4. - Preparación a la uve con pica, aro o pelota en las manos
31. Oblicuos

1. - Oblicuos con una pierna en un balón
  2. - Oblicuos tumbado en un balón
  3. - Oblicuos con aro o pelota en las manos
  4. - Preparación de oblicuos con pelota o aro entre las rodillas
32. Oblicuos rodando atrás
1. - Oblicuos rodando atrás con banda elástica
  2. - Oblicuos rodando atrás sentado en un balón
  3. - Oblicuos rodando atrás con los pies en un rulo o una pelota
  4. - Oblicuos rodando atrás con pelota o aro entre las rodillas
33. Preparación para braza
1. - Preparación para braza con banda elástica
  2. - Preparación para braza con balón
  3. - Preparación para braza 3 con balón
  4. - Preparación para braza con rulo
  5. - Preparación para braza con pelota bajo la frente
34. Nadar a braza
1. - Nadar a braza con balón
  2. - Nadar a braza con pelota o aro entre los tobillos
35. Preparación al puente de hombros
1. - Preparación al puente de hombros con los pies en un balón
  2. - Preparación al puente de hombros con los pies en un rulo
  3. - Preparación al puente de hombros con pelota entre las rodillas
36. Apretar talones en decúbito prono
1. - Apretar talones en decúbito prono con pelota o aro entre los tobillos
37. Preparación para patada de pierna en decúbito prono
1. - Preparación para patada de pierna en decúbito prono con pelota
38. Extensión de cadera en decúbito prono
1. - Extensión de cadera en decúbito prono con balón
  2. - Extensión de cadera en decúbito prono con pelota entre los tobillos
39. La silla (sentadillas)
1. - La silla con balón tras la espalda apoyado en la pared
40. Plancha de rodillas
1. - Plancha de rodillas con balón
41. Serie de elevación de piernas tendido lateral
1. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con banda elástica
  2. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con pelota o aro entre los tobillos
  3. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con los tobillos dentro del aro.
  4. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con un tobillo dentro del aro y el otro fuera
  5. - Serie de elevación de piernas tendido lateral sujetando la pica vertical
42. Supermán
1. - Supermán con banda elástica
  2. - Supermán con balón
  3. - Supermán con rulo bajo las rodillas
  4. - Supermán con rulo bajo las manos
43. Natación
1. - Natación con balón sólo con piernas
  2. - Natación con balón sólo con brazos
44. Andar en decúbito prono sobre un balón

1. - Andar en decúbito prono sobre un balón
45. Equilibrios sentado
  1. - Equilibrios sentado sobre un balón
46. Posición de descanso
  1. - Posición de descanso con un balón

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. SESIONES TIPO

### PARTE 3. PILATES Y REHABILITACIÓN: SÍNDROMES Y ARTOPLASIAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CADERA.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA RODILLA.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTABLECIMIENTO DE BASES.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS DE PILATES SOBRE ESTERILLA PARA EL PERIÓDICO DE SEIS SEMANAS A TRES MESES TRAS LA INTERVENCIÓN POSTOPERATORIO.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIO DE PILATES SOBRE ESTERILLA PARA EL PERIÓDICO DE TRES A SEIS MESES TRAS LA INTERVENCIÓN Y DE SEIS MESES EN ADELANTE.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIO DE PILATES SOBRE ESTERILLA: SERIES DE PATADAS LATERALES.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. SECUENCIAS DEL PROGRAMA DE PILATES EN ESTERILLA.

### PARTE 4. PILATES TERAPÉUTICOS

#### MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
  1. - Morfología
  2. - Fisiología
2. División del esqueleto
3. Desarrollo óseo
  1. - Crecimiento óseo
4. Composición del sistema óseo
  1. - Columna vertebral
  2. - Tronco
  3. - Extremidades
  4. - Cartílagos
  5. - Esqueleto apendicular
5. Articulaciones y movimiento
  1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  2. - Articulación de la rodilla
  3. - Articulación coxo-femoral
  4. - Articulación escapulo humeral

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
  1. - Longitudinal anterior y posterior
  2. - Ligamentos amarillos
  3. - Ligamento supraespinoso y ligamento nugal
  4. - Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
  1. - Grupo superficial de músculos dorsales
  2. - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
  3. - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
6. Tendones

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio
  1. - Fosas nasales
  2. - Faringe, laringe y tráquea
  3. - Tracto respiratorio inferior
  4. - El diafragma
2. Fisiología de la respiración
  1. - Ventilación pulmonar
  2. - Respiración celular
  3. - Intercambio gaseoso

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. El sistema nervioso central
  1. - Encéfalo
  2. - Médula espinal
3. El sistema nervioso periférico
  1. - Sistema Nervioso Somático
  2. - Sistema Nervioso Autónomo

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El sistema vascular
2. El corazón
3. Vasos sanguíneos

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO EN EL PILATES TERAPÉUTICO

1. Introducción a la fisioterapia
  1. - Mecánica del movimiento
  2. - Mecánica de líquidos y gases
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
  1. - Planos, ejes y articulaciones
  2. - Fisiología del movimiento
  3. - Preparación y gasto de la energía

## MÓDULO 2. EJERCICIOS DE PILATES TERAPÉUTICOS, EL PERFIL DEL MONITOR Y SU TRATO CON EL CLIENTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
  1. - Pilates Mat Work
  2. - Pilates con máquina
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates
  1. - Calentamiento
  2. - Estiramientos
  3. - Respiración
  4. - Relajación

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
  1. - Hiperlordosis cervical
  2. - Hiperlordosis lumbar
  3. - Hipercifosis
  4. - Escoliosis
6. Diabetes

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención

4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
  1. - Introducción
  2. - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y SU TRATO CON EL CLIENTE

1. El monitor de Pilates
  1. - Habilidades y características personales
  2. - Código ético
2. Capacidades del monitor de Pilates
  1. - Capacidades funcionales
  2. - Capacidades personales
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates
  1. - Motivación
  2. - Autoestima y autoconcepto
  3. - Autoconfianza
  4. - Actitud positiva

#### MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATES TERAPÉUTICO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
  1. - Según su composición
  2. - Según su función
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

##### UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto
  1. - Metabolismo basal
  2. - La actividad física
  3. - Acción dinámica específica (ADE)
3. Las necesidades energéticas totales según la FAO
  1. - Correcciones

##### UNIDAD DIDÁCTICA 14. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo

1. - Energía
2. - Proteínas
3. - Lípidos
4. - Vitaminas
5. - Minerales
2. Necesidades nutricionales durante la lactancia
3. Necesidades nutricionales en el lactante
4. Necesidades nutricionales en la infancia
  1. - Niños de 1 a 3 años
  2. - Niños de 4 a 6 años
  3. - Niños de 7 a 12 años
5. Necesidades nutricionales en la adolescencia
6. Necesidades nutricionales en el envejecimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
  1. - Estructura del agua
  2. - Propiedades del agua
  3. - Funciones del agua
2. El agua en el cuerpo humano
  1. - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
  2. - Balance hídrico
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
  1. - Agua, hidratación y salud: "La Declaración de Zaragoza"
  2. - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
  1. - Deshidratación
  2. - Hiperhidratación
  3. - Potomanía
5. Contenido de agua en los alimentos

