

CORSO

ISTRUTTORE DI PILATES TERAPEUTICO E DI PILATES
CON ATTREZZATURE



ITELBS179

- DIPLOMA AUTENTICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

Questo titolo è rivolto a imprenditori, manager, lavoratori, studenti e chiunque intenda acquisire le conoscenze necessarie in relazione a questo campo professionale.

Fornisce un'introduzione al Pilates, la figura dell'istruttore di Pilates, l'anatomia umana di base, l'anatomia e la fisiologia del movimento, l'apparato scheletrico, l'apparato muscolare, l'apparato respiratorio, la postura, il core, la sessione di Pilates, le attrezzature e gli accessori, gli esercizi al trapezio o al cadillac, gli esercizi alla sedia, gli esercizi al reformer, gli esercizi alla botte, il Pilates terapeutico, le principali alterazioni del Pilates terapeutico, i casi particolari e altri concetti correlati. Inoltre, alla fine di ogni unità didattica, gli studenti troveranno esercizi di autovalutazione che permetteranno loro di seguire il corso in modo indipendente.

Lo studente riceverà l'accesso a un corso iniziale in cui troverà informazioni sulla metodologia di apprendimento, sul titolo di studio che riceverà, sul funzionamento del Campus Virtuale, su cosa fare una volta terminato il corso e su informazioni su Grupo Esneca Formación.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
300H 

MODALITÀ
ONLINE 
*La modalità comprende moduli
con lezioni dal vivo.

CORSO DI
PRESENTAZIONE
ONLINE 

TUTOR
PERSONALE 

LINGUA
ITALIANO 

DURATA
FINO AD UN ANNO 
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~1920 €~~
IMPORTO ATTUALE: 480 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il “ **ISTRUTTORE DI PILATES TERAPEUTICO E DI PILATES CON ATTREZZATURE**”, di ELBS BUSINESS SCHOOL, avallato , grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP, cioè la massima istituzione spagnola per la formazione e la qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europeo, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

CONTENUTO FORMATIVO

ISTRUTTORE DI PILATES TERAPEUTICO E ISTRUTTORE DI PILATES CON ATTREZZATURE

INTRODUZIONE

MODULO 1. INTRODUZIONE AL PILATES

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI PILATES

1. Origine ed evoluzione
2. Joseph Hubertus Pilates
3. Terminologia specifica

UNITÀ DIDATTICA 2. PRINCIPI

1. Precisione o allineamento
2. Respirazione
3. Concentrazione
4. Centralizzazione
5. Controllo o stabilità
6. Fluidità

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI

1. Mobilità
2. Coordinazione
3. Concentrazione
4. Rilassamento
5. Resistenza
6. Elasticità

UNITÀ DIDATTICA 4. MODALITÀ

1. Pilates a terra
2. Pilates con attrezzi
3. Pilates aereo
4. Pilates con TRX

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 2. FIGURA DELL'ISTRUTTORE DI PILATES

UNITÀ DIDATTICA 1. MONITORAGGIO

1. Funzioni
2. Competenze

UNITÀ DIDATTICA 2. COMUNICATORE

1. Capacità personali e interpersonali
2. Intelligenza emotiva
3. Empatia e carisma
4. Agenda organizzata

UNITÀ DIDATTICA 3. METODOLOGIA

1. Posizione del tecnico
2. Posizione degli alunni
3. Stile di insegnamento
4. Linee guida specifiche per la realizzazione di un esercizio

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 3. ANATOMIA UMANA DI BASE

UNITÀ DIDATTICA 1. TERMINOLOGIA ANATOMICA

1. Cos'è l'anatomia umana?
2. Posizione e piani anatomici
3. Termini direzionali
 - Termini di relazione e di confronto
 - Termini di lateralità
 - Termini di movimento
4. Varianti anatomiche

UNITÀ DIDATTICA 2. METODI PER LO STUDIO DELL'ANATOMIA

1. Anatomia regionale
2. Anatomia sistemica
3. Anatomia clinica

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 4. ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL MOVIMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. BASI FISICHE DEL MOVIMENTO

1. Meccanica del movimento
 - Massa
 - Forza
 - Leggi di Newton
 - Leva
 - Accelerazione del movimento
 - Attrito
 - Vettore
 - Energia
 - Lavoro

UNITÀ DIDATTICA 2. BASI ANATOMICHE DEL MOVIMENTO

1. Posizione anatomica di riferimento
 - Disegni anatomici
 - Assi di movimento
2. Movimenti articolari

UNITÀ DIDATTICA 3. FISIOLOGIA DEL MOVIMENTO

UNITÀ DIDATTICA 4. ENERGIA E ATTIVITÀ SPORTIVA

1. Metabolismo aerobico

2. Metabolismo anaerobico

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 5. SISTEMA OSSEO

UNITÀ DIDATTICA 1. FUNZIONI DELLO SCHELETRO

UNITÀ DIDATTICA 2. STRUTTURA OSSEA

1. Composizione scheletrica
 - Tessuto osseo
 - Tessuto cartilagineo
 - Tessuto fibroso
2. Costituzione ossea
 - Tessuto osseo compatto
 - Tessuto osseo spugnoso
3. Tipi di ossa
 - Ossa lunghe
 - Ossa corte
 - Ossa piatte
 - Ossa irregolari

UNITÀ DIDATTICA 3. SCHELETRO UMANO

1. Scheletro assiale
 - Ossa della testa
 - Ossa del tronco
2. Scheletro appendicolare
 - Ossa del cingolo scapolare
 - Ossa degli arti superiori
 - Ossa del cingolo pelvico
 - Ossa degli arti inferiori

UNITÀ DIDATTICA 4. ARTICOLAZIONI

1. Tipi di articolazioni
 - In base alla loro funzione
 - In base alla loro struttura

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 6. SISTEMA MUSCOLARE

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL SISTEMA MUSCOLARE

UNITÀ DIDATTICA 2. TESSUTO MUSCOLARE

1. Muscolo scheletrico
2. Muscolo cardiaco
3. Muscolo liscio

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONI DEL SISTEMA MUSCOLARE

UNITÀ DIDATTICA 4. STRUTTURA DEL MUSCOLO SCHELETRICO

1. Attacchi: tendini e legamenti
2. Movimenti e gruppi muscolari

UNITÀ DIDATTICA 5. PRINCIPALI MUSCOLI SCHELETRICI

1. Testa, viso e collo
2. Tronco
3. Arti superiori
4. Arti inferiori

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 7. APPARATO RESPIRATORIO

UNITÀ DIDATTICA 1. APPARATO RESPIRATORIO

1. Componenti
 - Narici
 - Faringe
 - Laringe
 - Trachea
 - Polmoni
 - Muscoli intercostali
 - Diaframma
 - Cavità pleurica o pleura

UNITÀ DIDATTICA 2. PROCESSO

1. Inspirazione
2. Espirazione

UNITÀ DIDATTICA 3. RESPIRAZIONE NEL PILATES

1. Rilevanza
2. Valutazione e consapevolezza del movimento toracico
3. Tipi
 - Respirazione diaframmatica o addominale
 - Respirazione toracica
 - Respirazione toracica dissociata
 - Respirazione posteriore
 - Respirazione tridimensionale
 - Respirazione costale
 - Respirazione percussiva
 - Respirazione latero costale

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 8. POSTURA

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA POSTURA

1. Importanza di una buona postura
 - Posizione neutra

2. Migliorare la postura
 - Rafforzamento del core
 - Allineamento della colonna vertebrale e del corpo
 - Flessibilità e mobilità
 - Stretching dei muscoli tesi

UNITÀ DIDATTICA 2. DIAFRAMMA

1. Sezioni
 - Regione costale
 - Regione lombare
 - Regione sternale
2. Cavità e strutture
 - lato esofageo
 - lato aortico
 - Forame della vena cava
 - Triangolo sternocostale

UNITÀ DIDATTICA 3. ESERCIZI

1. Sfera posteriore
2. Elevazione pelvica
3. Stretching gatto-mucca

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 9. CORE

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO E DEFINIZIONE

1. Rilevanza per la pratica del pilates
2. Rafforzamento

UNITÀ DIDATTICA 2. ANATOMIA

1. Diaframma
2. Addominali trasversali
3. Obliqui esterni e interni
4. Pavimento pelvico
5. Retto addominale
6. Regione dorsale o lombare

UNITÀ DIDATTICA 3. VALUTAZIONE E ATTIVAZIONE

1. Vantaggi

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 10. SESSIONE DI PILATES

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

1. Aspetti da considerare
 - Tempo
 - Condizione fisica ed intensità
 - Ricerca dei risultati
 - Valutazione

UNITÀ DIDATTICA 2. SCELTA DEGLI ESERCIZI

1. Correzione delle posture

UNITÀ DIDATTICA 3. SELEZIONE DEGLI ACCESSORI

UNITÀ DIDATTICA 4. PROGETTAZIONE DELLA SESSIONE

1. Riscaldamento
2. Parte principale
3. Ritorno alla calma

UNITÀ DIDATTICA 5. MONITORAGGIO DEI RISULTATI

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 11. ATTREZZATURE E ACCESSORI

UNITÀ DIDATTICA 1. SPAZIO

1. Specchi
2. Sistema audio
3. Superficie del pavimento
4. Illuminazione e ventilazione

UNITÀ DIDATTICA 2. ACCESSORI

1. Tappetino o stuoia
2. Rullo o foam roller
3. Banda elastica
4. Cerchio magico
5. Palla o fitball
6. Blocchi o mattoni
7. Tirante con gancio
8. Bosu

UNITÀ DIDATTICA 3. MACCHINE

1. Cadillac
2. Chair
3. Reformer
4. Barrel

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 12. ESERCIZI CON TRAPEZIO O CADILLAC

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL TRAPEZIO O CADILLAC

1. Vantaggi

2. Componenti

UNITÀ DIDATTICA 2. ESERCIZI

1. Posizione supina
 - Rolling back
 - Torre o tower
 - Footwork
 - Sari
 - Rolling stomach massage
 - Aereo o airplane
 - Ponte o bridge
 - Leg springs
 - Lying arm springs
 - Breathing
2. Posizione prona
 - Superman
3. Posizione laterale
 - Slide bend
 - Side leg springs
4. Posizione seduta o in ginocchio
 - Sirena o mermaid
 - Ballet strctches
 - Rolling in and out
 - Roll down
 - Rroll up
 - Push throught with no spring
5. Posizione in piedi
 - Aquila o spreas eagle
 - Standing and kneeling chest expansion
6. Posizione elevata
 - Hanging pull up
 - Cat walker over

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 13. ESERCIZI CON LA SEDIA O CHAIR

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA SEDIA O CHAIR

1. Vantaggi
2. Tipi
 - Sedia Wunda
 - Sedia EXO
 - Sedia alta
 - Sedia per le braccia

UNITÀ DIDATTICA 2. ESERCIZI

1. Posizione supina
 - The table
 - The table with one leg
 - Ponte o bridge
 - Roll over

2. Posizione prona
 - Cigno o swan dive
 - Cigno da terra
 - Cavalletta o grasshopper
 - Push-up
 - Gatto o cat
3. Posizione laterale
 - Stella o star
 - Strong spring
4. Posizione seduta o in ginocchio
 - Teaser press down
 - Sirena o mermaid
 - Mermaid kneeling
 - Reverse swan
 - Teaser
 - Rana o frog
 - Frog facing out
 - Twist and reach
 - Footwork
 - Side body twist
5. Posizione in piedi
 - Push down one arm
 - Mountain climb
 - Leg press on hip
 - Pull up side way
 - Elefante o elephant

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 14. ESERCIZI CON IL REFORMER

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE REFORMER

1. Vantaggi
2. Componenti
 - Sistema a molla

UNITÀ DIDATTICA 2. ESERCIZI

1. Posizione supina
 - Footwork
 - Footwork asimmetrico
 - Ponte o bridge
 - Bicicletta o bicycle
 - Cento o the hundred
 - Roll down
 - Criss cross
 - Forbici o scissors
 - Stretching di una sola gamba
 - Doppio stretching delle gambe
 - Cerchi con le gambe
 - Rana o frog
 - Running
 - Backstroke
 - Développé
 - Long back stretch
 - Salto
2. Posizione prona
 - Plank
 - Aereo o airplane
 - Pulling straps
 - Long stretch
 - Up stretch
 - Hamstring curls in long box
 - Rocking
 - Swimming
3. Posizione laterale
 - Stella o star
 - Serpente o snake
4. Posizione seduta o in ginocchio
 - Sirena o mermaid
 - Roll up di base
 - Roll back
 - Coltellino o knife
 - Albero o tree
 - Adduzione e abduzione dell'anca
 - Round
 - Back hand
 - Stomach massage reach up
 - Short box flat back
 - Addominali in short box
 - Roll down o rotolamento
5. Posizione in piedi
 - Front splits
 - Split series
 - Elefante o elephant
 - Cavatappi o corkscrew

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 15. ESERCIZI CON IL BARILE O BARREL

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL BARILE O BARREL

1. Vantaggi
2. Tipi
 - Ladder barrel
 - Spine corrector o step barrel
 - Small barrel o arc barrel

UNITÀ DIDATTICA 2. ESERCIZI

1. Posizione supina
 - Spine stretch forward
 - Round back
 - Backbend
2. Posizione prona
 - Horseback
 - Swam dive
 - Grasshopper
3. Posizione laterale
 - Side bend o flessione laterale
 - Side sit up
 - Side stretch
 - Leg stretch
4. Posizione seduta o in ginocchio
 - Twist con dorso arrotondato
 - Albero o climb a tree
 - Roll down
 - Horseback
 - Flat back
 - Twist and reach
 - Around the world
5. Posizione elevata sulle mani
 - Scorpione o scorpion
 - Jumping stomach
 - Handstand

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 16. PILATES TERAPEUTICO

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO E DEFINIZIONE

1. Vantaggi
2. Obiettivi
 - Esecuzione di movimenti senza dolore
 - Riabilitazione da infortunio
 - Evitare la ricaduta nella lesione
 - Prevenzione del dolore
 - Riduzione della rigidità muscolare
3. Differenze con il pilates tradizionale
4. Valutazione
 - Metodo McKenzie
 - Tecnica di Lapierre
 - Scala visuo-analogica del dolore
5. Professionisti

UNITÀ DIDATTICA 2. RIABILITAZIONE

1. Fase acuta
2. Fase subacuta
3. Fase di riabilitazione attiva
4. Fase post-riabilitativa

UNITÀ DIDATTICA 3. DOLORE

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 17. PRINCIPALI ALTERAZIONI DEL PILATES TERAPEUTICO

UNITÀ DIDATTICA 1. CAUSE COMUNI

1. Crescita e sviluppo
2. Paziente bambino
3. Paziente anziano
4. Paziente sedentario
5. Paziente sportivo
6. Paziente con malattie o patologie

UNITÀ DIDATTICA 2. DISTURBI DELLA COLONNA VERTEBRALE

1. Patologia del disco
2. Patologia articolare
3. Patologia muscolare
4. Patologia del rachide cervicale
5. Patologia della colonna dorsale
6. Patologia della colonna lombare
7. Patologia sacroiliaca

UNITÀ DIDATTICA 3. DISTURBI DELL'ARTO SUPERIORE

1. Patologia della spalla
 - Spalla dolorosa
 - Spalla congelata
 - Spalla ipomobile
2. Patologia del gomito
 - Patologia articolare
 - Patologia muscolo-tendinea
 - Patologia post-traumatica o post-chirurgica
3. Patologia del polso
4. Patologia della mano

UNITÀ DIDATTICA 4. DISTURBI DELL'ARTO INFERIORE

1. Patologia dell'anca
 - Patologia articolare
 - Patologia muscolo-tendinea
 - Patologia post-traumatica o post-chirurgica
2. Patologia del ginocchio
 - Patologia articolare
 - Patologia muscolo-tendinea
 - Patologia post-traumatica o post-chirurgica
3. Patologia della caviglia
 - Patologia articolare
 - Patologia muscolo-tendinea
 - Patologia post-traumatica o post-chirurgica

4. Patologia del piede
 - Patologia articolare e fasciale
 - Patologia muscolo-tendinea
 - Patologia post-traumatica o post-chirurgica

UNITÀ DIDATTICA 5. ALTRE PATOLOGIE

1. Sclerosi multipla
2. Ictus
3. Morbo di Parkinson
4. Paralisi cerebrale
5. Osteoporosi
6. Fibromialgia
7. Fibrosi cistica
8. Artrosi, osteoartrite e artrite degenerativa
9. Scoliosi
10. Sindrome da compressione
11. Problemi oncologici
12. Asma
13. Problemi del pavimento pelvico

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 18. CASI SPECIALI

UNITÀ DIDATTICA 1. PILATES IN GRAVIDANZA

1. Sviluppi
 - Primo trimestre
 - Secondo trimestre
 - Terzo trimestre
2. Precauzioni
3. Controindicazioni

UNITÀ DIDATTICA 2. PILATES POST-PARTUM

1. Tempo di recupero
2. Disagio e dolore
3. Miglioramento del pavimento pelvico

UNITÀ DIDATTICA 3. PILATES PER BAMBINI

1. Età e sviluppo evolutivo
2. Rieducazione posturale

UNITÀ DIDATTICA 4. PILATES IN ETÀ AVANZATA

1. Prevenzione delle patologie
2. Miglioramento del dolore cronico

UNITÀ DIDATTICA 5. PILATES NEGLI ATLETI

1. Compensazione e bilanciamento
2. Recupero post-gara
3. Prevenzione degli infortuni
4. Miglioramento delle prestazioni

RIASSUNTO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONARIO

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE