

# Máster Semipresencial

## Pilates Terapéutico





## Máster Semipresencial Pilates Terapéutico

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Global University

Créditos: 60 + 4 ECTS

Acceso web: [www.techtute.com/fisioterapia/master-semipresencial/master-semipresencial-pilates-terapeutico](http://www.techtute.com/fisioterapia/master-semipresencial/master-semipresencial-pilates-terapeutico)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

¿Por qué cursar este  
Máster Semipresencial?

---

*pág. 8*

03

Objetivos

---

*pág. 12*

04

Competencias

---

*pág. 16*

05

Dirección del curso

---

*pág. 20*

06

Estructura y contenido

---

*pág. 26*

07

Prácticas Clínicas

---

*pág. 38*

08

¿Dónde puedo hacer  
las Prácticas Clínicas?

---

*pág. 44*

09

Metodología de estudio

---

*pág. 48*

10

Titulación

---

*pág. 58*

# 01

# Presentación

El Pilates Terapéutico ha ganado popularidad en los últimos años como una disciplina enfocada en la rehabilitación física y el alivio del dolor. Así, esta modalidad se adapta a las necesidades específicas de personas con problemas de movilidad, dolores crónicos o lesiones, combinando los principios del Pilates tradicional con enfoques terapéuticos. Además, según estudios recientes, el Pilates Terapéutico es eficaz para mejorar la estabilidad del core, la flexibilidad y la fuerza muscular, ayudando en la recuperación de afecciones como el Dolor Lumbar, Lesiones Deportivas y Problemas Posturales. En este contexto, TECH ha diseñado un exhaustivo programa semipresencial, con un formato 100% online para la teoría y una estancia práctica de 3 semanas en una clínica de prestigio.



“

*Con este Máster Semipresencial, accederás a una capacitación completa y especializada en la aplicación del método Pilates para la rehabilitación y el tratamiento de diversas patologías”*

El Pilates Terapéutico se ha consolidado como una técnica popular para tratar problemas de columna, articulaciones y rehabilitación postquirúrgica. Su principal objetivo es fortalecer la musculatura profunda, mejorar la postura y aliviar dolores crónicos, especialmente en personas con lesiones o condiciones como la Escoliosis, Hernias Discales o Artrosis.

Así nace este Máster Semipresencial, que preparará a los profesionales en la aplicación del método Pilates como herramienta terapéutica. En sus primeras etapas, se profundizará en los orígenes e historia del Pilates, analizando cómo ha evolucionado para convertirse en un método reconocido en la rehabilitación física. Además, se analizarán los fundamentos del método, comprendiendo las bases teóricas y prácticas, identificando los ejercicios más relevantes, así como las posiciones que deben evitarse para prevenir lesiones.

Asimismo, los fisioterapeutas adquirirán conocimientos sobre el entorno en el que se practica Pilates, desde la descripción del gimnasio y las máquinas que se utilizan, hasta los protocolos y progresiones de ejercicios adecuados para diferentes tipos de pacientes. También se abordarán las diferentes formas de estructurar las sesiones, ajustando la metodología a las necesidades específicas de cada persona.

Finalmente, se profundizará en la aplicación del Pilates para el tratamiento de diversas patologías, como las alteraciones de la columna vertebral, miembros superiores e inferiores, y otras condiciones de salud. Así, se examinarán casos específicos, como la aplicación del Pilates durante el embarazo, el parto y el postparto, asegurando que los ejercicios sean apropiados para cada fase. A su vez, se ahondará en las lesiones más comunes en el ámbito deportivo, proporcionando estrategias de prevención y recuperación.

De este modo, TECH ha desarrollado un completo programa que se dividirá en dos secciones. La primera, totalmente online, se enfocará en la teoría, contando con la revolucionaria metodología *Relearning*, consistente en la reiteración continua de conceptos clave para una asimilación óptima de los contenidos. La segunda sección consistirá en una estancia práctica, de 3 semanas de duración, en una destacada clínica.

Este **Máster Semipresencial en Pilates Terapéutico** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- Desarrollo de más de 100 casos clínicos presentados por profesionales de la fisioterapia expertos en Pilates Terapéutico y profesores universitarios de amplia experiencia en este mismo campo
- Sus contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen una información científica y asistencial sobre aquellas disciplinas médicas indispensables para el ejercicio profesional
- Planes integrales de actuación sistematizada ante las principales patologías en fisioterapia
- Presentación de talleres prácticos sobre técnicas diagnósticas y terapéuticas
- Sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones sobre las situaciones planteadas
- Guías de práctica sobre el abordaje de las diferentes patologías
- Todo esto se complementará con lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- Disponibilidad de los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet
- Además, podrás realizar una estancia de prácticas en uno de los mejores centros y clínicas



*¿Te gustaría perfeccionar tus destrezas en Medicina Deportiva y Rehabilitación Física? Podrás acceder a 10 Masterclasses adicionales, diseñadas por un especialista de renombre internacional en esta área”*

“

*Obtendrás una sólida base teórica y práctica que te facilitará la inserción laboral en áreas de la salud, el bienestar y la actividad física, gracias a una amplia biblioteca de innovadores recursos multimedia”*

En esta propuesta de Máster, de carácter profesionalizante y modalidad semipresencial, el programa está dirigido a la actualización de profesionales de la fisioterapia que desarrollan sus funciones en Pilates Terapéutico, y que requieren un alto nivel de cualificación. Los contenidos están basados en la última evidencia científica, y orientados de manera didáctica para integrar el saber teórico en la práctica de la fisioterapia, y los elementos teórico-prácticos facilitarán la actualización del conocimiento y permitirán la toma de decisiones en el manejo del paciente.

Gracias a su contenido multimedia elaborado con la última tecnología educativa, permitirán al profesional de la fisioterapia obtener un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales. El diseño de este programa está basado en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del mismo. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Profundizarás las controversias en torno a la correcta aplicación del método Pilates, garantizando una práctica basada en la última evidencia científica y orientada a la seguridad del paciente.*

*Analizarás las lesiones más comunes en el ámbito deportivo, proporcionando estrategias de prevención y recuperación mediante la adaptación de ejercicios según el deporte practicado.*



# 02

## ¿Por qué cursar este Máster Semipresencial?

Cursar este Máster Semipresencial en Pilates Terapéutico será una excelente opción para quienes desean especializarse en un enfoque integral de la rehabilitación y el bienestar físico. Así, esta modalidad de estudio permitirá a los fisioterapeutas combinar la comodidad del aprendizaje a distancia con una estancia presencial guiada por profesionales, lo que facilitará el equilibrio entre la vida personal, laboral y académica. Además, se proporcionará una capacitación profunda y actualizada en el método Pilates, enfocada en el tratamiento de diversas patologías, ampliando las oportunidades laborales en salud y *fitness*.



“

*Esta especialización mejorará tus competencias técnicas y te permitirá ofrecer un enfoque terapéutico personalizado, adaptado a las necesidades individuales de tus pacientes o clientes”*

### 1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

Entre las innovaciones más destacadas se encuentran las máquinas de Pilates avanzadas, como el *Reformer* con sistemas de resistencia ajustables y retroalimentación digital, que permiten personalizar el nivel de dificultad y hacer un seguimiento preciso de los progresos. Además, dispositivos portátiles de *biofeedback* y sensores de movimiento permiten monitorear la postura y la alineación en tiempo real, ayudando a los profesionales a corregir errores y optimizar los resultados terapéuticos. La integración de aplicaciones móviles y plataformas online también facilita la personalización de los programas de entrenamiento.

### 2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

El amplio equipo de profesionales que acompañará al especialista a lo largo de todo el periodo práctico supone un aval de primera y una garantía de actualización sin precedentes. Con un tutor designado específicamente, el alumno podrá tratar a pacientes reales en un entorno de vanguardia, lo que le permitirá incorporar en su práctica diaria los procedimientos y abordajes más efectivos en Pilates Terapéutico.

### 3. Adentrarse en entornos clínicos de primera

TECH selecciona minuciosamente todos los centros disponibles para las Capacitaciones Prácticas. Gracias a ello, el especialista tendrá garantizado el acceso a un entorno clínico de prestigio en el área del Pilates Terapéutico. De esta manera, podrá comprobar el día a día de un área de trabajo exigente, rigurosa y exhaustiva, aplicando siempre las últimas tesis y postulados científicos en su metodología de trabajo.





#### 4. Combinar la mejor teoría con la práctica más avanzada

El mercado académico está plagado de programas pedagógicos poco adaptados al quehacer diario del especialista y que exigen largas horas de carga lectiva, muchas veces poco compatibles con la vida personal y profesional. TECH ofrece un nuevo modelo de aprendizaje, 100% práctico, que permite ponerse al frente de procedimientos de última generación en el campo del Pilates Terapéutico y, lo mejor de todo, llevarlo a la práctica profesional en tan solo 3 semanas.

#### 5. Abrir la puerta a nuevas oportunidades

Esta especialización no solo permite trabajar en estudios de Pilates, sino que también capacita a los profesionales para colaborar con clínicas de rehabilitación, centros deportivos y hospitales, donde el Pilates se utiliza como una herramienta clave en la recuperación de lesiones y el tratamiento de patologías crónicas. Además, el creciente interés por los métodos de ejercicio que promueven la salud integral ha aumentado la demanda de expertos en Pilates Terapéutico, generando oportunidades para emprender proyectos propios, ofrecer servicios personalizados o trabajar en programas interdisciplinarios.



*Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”*

# 03

## Objetivos

El principal objetivo del programa será capacitar a profesionales altamente cualificados en el uso del método Pilates como herramienta terapéutica para la prevención y tratamiento de lesiones. Así, podrán crear programas de ejercicio personalizados que mejoren la movilidad, fortalezcan la musculatura y alivien el dolor en personas con diversas patologías, como Problemas de Columna, Alteraciones Musculoesqueléticas o Condiciones Crónicas. Además, se desarrollará un enfoque integral que combine los conocimientos teóricos sobre anatomía y biomecánica con la práctica supervisada de técnicas avanzadas de Pilates.



“

*Abordarás la aplicación del método en deportistas de alto nivel, asegurando una preparación integral y adaptativa en el uso del Pilates como herramienta terapéutica”*



## Objetivo general

- El objetivo general que tiene el Máster Semipresencial en Pilates Terapéutico será el de potenciar el conocimiento y las competencias profesionales en la práctica y enseñanza del método Pilates, tanto en el suelo como en diferentes máquinas y con diversos implementos. Así, se capacitará a los profesionales para diferenciar las aplicaciones de los ejercicios de Pilates y realizar las adaptaciones necesarias para cada paciente, estableciendo protocolos específicos en función de la sintomatología y patología. Además, se delimitarán las progresiones y regresiones de los ejercicios, evitando aquellos que sean contraindicado según la valoración previa



*Te enfocarás en el manejo profundo de los aparatos de Pilates, la búsqueda de información científica actualizada sobre tratamientos aplicables a diversas patologías y la mejora del equipamiento”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. El Método Pilates

- ♦ Ahondar en los antecedentes del pilates
- ♦ Profundizar en la historia del Pilates
- ♦ Describir la metodología del Pilates

### Módulo 2. Fundamentos del método Pilates

- ♦ Profundizar en los fundamentos del pilates
- ♦ Identificar los ejercicios más relevantes
- ♦ Explicar las posiciones de Pilates a evitar

### Módulo 3. El gimnasio Pilates

- ♦ Describir el espacio donde se realiza Pilates
- ♦ Estar al tanto de las máquinas para hacer Pilates
- ♦ Exponer protocolos y progresiones de ejercicios

### Módulo 4. Metodología en la práctica del método Pilates

- ♦ Sistematizar sesiones basadas en el Método Pilates
- ♦ Definir tipos de sesiones basadas en el Método Pilates
- ♦ Ahondar en las controversias y el método de Pilates bien aplicado

### Módulo 5. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral

- ♦ Indagar en los principales problemas de la Columna y su abordaje
- ♦ Actualizar conocimiento sobre los principales problemas de la Espalda y su abordaje
- ♦ Aplicar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### Módulo 6. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- ♦ Identificar las patologías del Hombro y su manejo
- ♦ Desarrollar conocimientos sobre la patología del Codo y su abordaje
- ♦ Ahondar en la patología Muñeca y su abordaje

### Módulo 7. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior

- ♦ Detectar características distintivas de cada lesión
- ♦ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates
- ♦ Adecuar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### Módulo 8. Patología general y su tratamiento con Pilates

- ♦ Dominar características de cada patología
- ♦ Identificar las principales alteraciones de cada patología
- ♦ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates

### Módulo 9. Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto

- ♦ Diferenciar las distintas fases del embarazo
- ♦ Determinar ejercicios específicos para cada fase
- ♦ Orientar a la mujer durante el embarazo, parto y postparto

### Módulo 10. Pilates en el deporte

- ♦ Identificar las lesiones más frecuentes de cada deporte
- ♦ Indicar los factores de riesgo que predisponen a la lesión
- ♦ Seleccionar ejercicios basados en el Método Pilates adaptados a cada deporte

# 04 Competencias

Los egresados desarrollarán una amplia gama de competencias que incluirán un profundo conocimiento de la anatomía y la biomecánica, capacitándolos para identificar y evaluar las necesidades específicas de cada paciente. Además, podrán diseñar e implementar programas de ejercicios personalizados, aplicando técnicas de Pilates adaptadas a diversas patologías y condiciones físicas. También se abarcarán las habilidades en la comunicación y la empatía, esenciales para establecer una relación de confianza con los pacientes y guiarlos en su proceso de recuperación. Además, los egresados estarán preparados para utilizar tecnología avanzada y herramientas de evaluación.





“

*Al finalizar, estarás preparado para aplicar protocolos de rehabilitación basados en Pilates, trabajar en entornos de salud y bienestar, y adaptar los ejercicios según las necesidades individuales de cada paciente”*



## Competencias generales

- ♦ Actualizar conocimientos y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en colchoneta, las diferentes máquinas y con implementos
- ♦ Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada situación personal
- ♦ Discernir claramente entre un ejercicio de Pilates bien o mal hecho
- ♦ Atender y prevenir el *burn out* en monitores de Pilates
- ♦ Ampliar las capacidades para la atención a profesionales que han realizado sobreentrenamiento de Pilates
- ♦ Fomentar el cuidado de la Salud, aplicando correctamente los ejercicios de Pilates

“

*Desarrollarás acciones que incrementen la efectividad de los ejercicios, analizarás los cambios fisiológicos y posturales en la mujer embarazada y diseñarás ejercicios adecuados para esta etapa”*





## Competencias específicas

---

- ♦ Adecuar las cargas de las máquinas al objetivo perseguido con un determinado ejercicio en una paciente concreta
- ♦ Aplicar técnicas de pilates tanto de fuerza como de estiramiento para abordar diversas lesiones
- ♦ Identificar las principales lesiones producidas por una incorrecta práctica del Pilates en personas no profesionales
- ♦ Pautar ejercicios para personas con osteoporosis o con problemas de incontinencia
- ♦ Continuar con investigaciones orientadas a profundizar en el Pilates
- ♦ Establecer protocolos para realizar ejercicios indicados en MATT
- ♦ Abordar problemas producidos en Miembros Superiores e Inferiores mediante Pilates
- ♦ Recomendar determinados ejercicios de Pilates para prevenir patologías musculares

# 05

## Dirección del curso

Los docentes son profesionales altamente cualificados y con una vasta experiencia en el campo de la salud, la fisioterapia y el Pilates. Muchos de ellos cuentan con credenciales académicas avanzadas y han sido formados en diversas disciplinas relacionadas con el bienestar físico y la rehabilitación. Así, su experiencia práctica les permitirá ofrecer una perspectiva realista y aplicada, integrando las últimas investigaciones y avances en el área del Pilates terapéutico. Además, se comprometen a proporcionar una educación personalizada y enriquecedora, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo donde los egresados podrán compartir experiencias y resolver dudas.





“

*El compromiso de los docentes se refleja en la transmisión de conocimientos, para que desarrolles las competencias necesarias para convertirte en un profesional exitoso en Pilates Terapéutico”*

## Director Invitado Internacional

El Doctor Edward Laskowski es una figura destacada internacional en el campo de la **Medicina Deportiva** y la **Rehabilitación Física**. Certificado por la **Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación**, ha sido una parte integral del prestigioso personal de la **Clínica Mayo**, donde se ha desempeñado como **Director del Centro de Medicina Deportiva**.

Asimismo, su experiencia abarca una amplia gama de disciplinas, desde la **Medicina Deportiva**, hasta el **Fitness** y el **Entrenamiento de Fuerza y Estabilidad**. Así, ha trabajado en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinario de especialistas en **Medicina Física, Rehabilitación, Ortopedia, Fisioterapia y Psicología Deportiva**, para proporcionar un enfoque integral en el cuidado de sus pacientes.

Igualmente, su influencia se extiende más allá de la **práctica clínica**, ya que ha sido reconocido **nacional e internacionalmente** por sus contribuciones al mundo del **deporte** y la **salud**. De esta forma, fue nombrado por el presidente **George W. Bush** para el **Consejo del Presidente sobre Aptitud Física y Deportes**, y galardonado con un **Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos**, subrayando su compromiso con la promoción de **estilos de vida saludables**.

Además, ha sido un elemento clave en **eventos deportivos** de renombre, como los **Juegos Olímpicos de Invierno (2002)**, en **Salt Lake City**, y el **Maratón de Chicago**, proporcionando atención médica de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la **divulgación**, que ha quedado reflejada en su extenso trabajo en la creación de **recursos académicos**, incluido el CD-ROM de la **Clínica Mayo** sobre **Deportes, Salud y Fitness**, así como su papel como **Editor Contribuyente** del libro **"Mayo Clinic Fitness for Everybody"**. Con una pasión por desterrar mitos y proporcionar información precisa y actualizada, el Doctor Edward Laskowski continúa siendo una voz influyente en la **Medicina Deportiva** y el **Fitness** mundial.



## Dr. Laskowski, Edward

---

- Director del Centro de Medicina Deportiva de la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor en la Asociación de Jugadores de la Liga Nacional de Hockey, Estados Unidos
- Médico en la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Miembro del Policlínico Olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno (2002), Salt Lake City
- Especialista en Medicina Deportiva, *Fitness*, Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento de Estabilidad
- Certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación
- Editor Contribuyente del libro *"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"*
- Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos
- Miembro de: *American College of Sports Medicine*

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### **D. González Arganda, Sergio**

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol (2005-2023)
- ♦ CEO Físio Domicilio Madrid
- ♦ Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- ♦ Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- ♦ Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- ♦ Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- ♦ Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

## Profesores

### **Dña. Valiente Serrano, Noelia**

- ♦ Fisioterapeuta en Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta en Keiki Fisioterapia
- ♦ Fisioterapeuta en Jemed Importaciones

### **D. Longás de Jesús, Antonio**

- ♦ Fisioterapeuta en clínica Lagasca
- ♦ Fisioterapeuta en Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta en Club de Rugby Veterinaria

**Dña. Cortés Lorenzo, Laura**

- ♦ Fisioterapeuta en clínica Fisis Domicilio Madrid y en la Federación Madrileña de Hockey
- ♦ Fisioterapeuta en clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Hockey
- ♦ Fisioterapeuta en Fisis Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapia traumatológica en Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta en Club SPV51 y Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Diplomada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid

**D. Pérez Costa, Eduardo**

- ♦ CEO de Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ♦ Fisioterapeuta autónomo, tratamiento a domicilio en Madrid
- ♦ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ Readaptador deportivo del Club Baloncesto Zona Press
- ♦ Fisioterapeuta en el filial de la UD Sanse
- ♦ Fisioterapeuta a pie de campo con la Fundación Marcet
- ♦ Fisioterapeuta en clínica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapeuta en la clínica Fisis Life Plus
- ♦ Máster en Fisioterapia manual en el aparato locomotor en la Universidad de Alcalá
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

**Dña. García Ibáñez, Marina**

- ♦ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid y consulta privada domicilio
- ♦ Fisioterapeuta en tratamientos a domicilio en pediatría y adultos con patología neurológica
- ♦ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta en Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta en Clínica San Nicolás
- ♦ Experto en Fisioterapia Neurológica en la Universidad Europea de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Fisioterapia Neurológica: Técnicas de valoración y tratamiento en la Universidad Europea de Madrid
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

**Dña. Parra Nebreda, Virginia**

- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Fundación de Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Clínica Letfisis
- ♦ Fisioterapeuta en Residencia de Ancianos Orpea
- ♦ Máster de Fisioterapia en Pelvipereineología en la Universidad de Castilla-la Mancha
- ♦ Formación de Ecografía Funcional en Fisioterapia de Suelo Pélvico en Hombre y Mujer en FISIOMEDIT Formación
- ♦ Formación en Hipopresivos en LOW PRESSURE FITNESS
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad Complutense De Madrid

# 06

## Estructura y contenido

A través del programa, los fisioterapeutas analizarán los antecedentes y la metodología del Pilates, profundizando en sus fundamentos y en los ejercicios más relevantes, así como en las posiciones a evitar para garantizar la seguridad. También se examinarán los aspectos del entorno de trabajo, incluyendo la descripción del gimnasio y el uso de maquinaria específica. Además, se abordarán las alteraciones de la columna vertebral y las extremidades, proporcionando protocolos de ejercicios adaptados para la rehabilitación de lesiones.



“

*Profundizarás en temas sobre el Pilates durante el embarazo y su aplicación en el deporte, permitiéndote adaptar tus conocimientos a diferentes poblaciones. ¿A qué esperas para matricularte?”*

## Módulo 1. Método Pilates

1. 1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Libros y postulados
  - 1.1.3. Legado
  - 1.1.4. Origen ejercicio personalizado
- 1.2. Antecedentes del Método Pilates
  - 1.2.1. Referencias
  - 1.2.2. Evolución
  - 1.2.3. Situación actual
  - 1.2.4. Conclusiones
- 1.3. Evolución del Método
  - 1.3.1. Mejoras y modificaciones
  - 1.3.2. Aportaciones al método Pilates
  - 1.3.3. Pilates Terapéutico
  - 1.3.4. Pilates y Actividad Física
- 1.4. Principios Método Pilates
  - 1.4.1. Definición de los principios
  - 1.4.2. Evolución de los principios
  - 1.4.3. Niveles de progresión
  - 1.4.4. Conclusiones
- 1.5. Pilates Clásico versus Contemporáneo/Moderno
  - 1.5.1. Puntos clave en el Pilates Clásico
  - 1.5.2. Análisis Pilates moderno/ Clásico
  - 1.5.3. Aportaciones del Pilates Moderno
  - 1.5.4. Conclusiones
- 1.6. Pilates Suelo y Pilates Máquinas
  - 1.6.1. Fundamentos en Pilates Suelo
  - 1.6.2. Evolución pilates suelo
  - 1.6.3. Fundamentos en Pilates Máquinas
  - 1.6.4. Evolución en pilates Maquinas

- 1.7. Evidencias científicas
  - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas con Pilates
  - 1.7.2. Tesis doctorales sobre Pilates
  - 1.7.3. Publicaciones de Pilates
  - 1.7.4. Aplicaciones para Pilates
- 1.8. Orientaciones del Método Pilates
  - 1.8.1. Tendencias Nacionales
  - 1.8.2. Tendencias internacionales
  - 1.8.3. Análisis de las tendencias
  - 1.8.4. Conclusiones
- 1.9. Las Escuelas
  - 1.9.1. Escuelas de Formación de Pilates
  - 1.9.2. Revistas
  - 1.9.3. Evolución escuelas pilates
  - 1.9.4. Conclusiones
- 1.10. Las Asociaciones y federaciones de Pilates
  - 1.10.1. Definiciones
  - 1.10.2. Aportaciones
  - 1.10.3. Objetivos
  - 1.10.4. PMA

## Módulo 2. Fundamentos del Método Pilates

- 2.1. Los diferentes conceptos sobre el método
  - 2.1.1. Los conceptos según Joseph Pilates
  - 2.1.2. Evolución de los conceptos
  - 2.1.3. Generaciones posteriores
  - 2.1.4. Conclusiones
- 2.2. La Respiración
  - 2.2.1. Los diferentes tipos de respiración
  - 2.2.2. Análisis tipos de respiración
  - 2.2.3. Los efectos de la respiración
  - 2.2.4. Conclusiones

- 2.3. La pelvis como centro de estabilidad y del movimiento
  - 2.3.1. El Core de Joseph Pilates
  - 2.3.2. El Core científico
  - 2.3.3. Fundamento anatómico
  - 2.3.4. Core en los procesos de recuperación
- 2.4. La organización de la cintura escapular
  - 2.4.1. Repaso anatómico
  - 2.4.2. Biomecánica de la cintura escapular
  - 2.4.3. Aplicaciones en Pilates
  - 2.4.4. Conclusiones
- 2.5. La organización del movimiento del miembro inferior
  - 2.5.1. Repaso anatómico
  - 2.5.2. Biomecánica del miembro inferior
  - 2.5.3. Aplicaciones en Pilates
  - 2.5.4. Conclusiones
- 2.6. La articulación de la columna vertebral
  - 2.6.1. Repaso anatómico
  - 2.6.2. Biomecánica de la columna
  - 2.6.3. Aplicaciones en Pilates
  - 2.6.4. Conclusiones
- 2.7. Los alineamientos de los segmentos corporales
  - 2.7.1. La postura
  - 2.7.2. La postura en Pilates
  - 2.7.3. Los alineamientos segmentarios
  - 2.7.4. Las cadenas musculares y fasciales
- 2.8. La integración funcional
  - 2.8.1. Concepto de integración funcional
  - 2.8.2. Implicaciones en diferentes actividades
  - 2.8.3. La tarea
  - 2.8.4. El contexto

- 2.9. Fundamentos del Pilates Terapéutico
  - 2.9.1. Historia del Pilates Terapéutico
  - 2.9.2. Conceptos en el Pilates Terapéutico
  - 2.9.3. Criterios en Pilates Terapéutico
  - 2.9.4. Ejemplos de lesiones o patologías
- 2.10. Pilates clásico y Pilates terapéutico
  - 2.10.1. Diferencias entre ambos métodos
  - 2.10.2. Justificación
  - 2.10.3. Progresiones
  - 2.10.4. Conclusiones

### Módulo 3. El gimnasio Pilates

- 3.1. El *Reformer*
  - 3.1.1. Introducción al *Reformer*
  - 3.1.2. Beneficios del *Reformer*
  - 3.1.3. Principales ejercicios en el *Reformer*
  - 3.1.4. Principales errores en el *Reformer*
- 3.2. El *Cadillac* o *Trapeze table*
  - 3.2.1. Introducción al *Cadillac*
  - 3.2.2. Beneficios del *Cadillac*
  - 3.2.3. Principales ejercicios en el *Cadillac*
  - 3.2.4. Principales errores en el *Cadillac*
- 3.3. La silla
  - 3.3.1. Introducción a la silla
  - 3.3.2. Beneficios de la silla
  - 3.3.3. Principales ejercicios en la silla
  - 3.3.4. Principales errores en la silla
- 3.4. El Barril
  - 3.4.1. Introducción al barril
  - 3.4.2. Beneficios del barril
  - 3.4.3. Principales ejercicios en el barril
  - 3.4.4. Principales errores en el barril

- 3.5. Modelos "Combo"
  - 3.5.1. Introducción al modelo combo
  - 3.5.2. Beneficios del modelo combo
  - 3.5.3. Principales ejercicios en el modelo combo
  - 3.5.4. principales errores en el modelo combo
- 3.6. El Aro flexible
  - 3.6.1. Introducción al aro flexible
  - 3.6.2. Beneficios del aro flexible
  - 3.6.3. Principales ejercicios en el aro flexible
  - 3.6.4. Principales errores en el aro flexible
- 3.7. El *Spine Corrector*
  - 3.7.1. Introducción al *spine corrector*
  - 3.7.2. Beneficios del *spine corrector*
  - 3.7.3. Principales ejercicios en el *spine corrector*
  - 3.7.4. Principales errores en el *spine corrector*
- 3.8. Los Implementos adaptados al método
  - 3.8.1. *Foam roller*
  - 3.8.2. *Fit Ball*
  - 3.8.4. Bandas elásticas
  - 3.8.5. *Bosu*
- 3.9. El espacio
  - 3.9.1. Preferencias de equipamiento
  - 3.9.2. El espacio Pilates
  - 3.9.3. Instrumental de pilates
  - 3.9.4. Buenas prácticas en cuanto al espacio
- 3.10. El entorno
  - 3.10.1. Concepto del entorno
  - 3.10.2. Características de diferentes entornos
  - 3.10.3. Elección de entorno
  - 3.10.4. Conclusiones





## Módulo 4. Metodología en la práctica del Método Pilates

- 4.1. La sesión inicial
  - 4.1.1. Valoración inicial
  - 4.1.2. Consentimiento informado
  - 4.1.3. Palabras y órdenes relacionado en Pilates
  - 4.1.4. Comienzo en el Método Pilates
- 4.2. La evaluación inicial
  - 4.2.1. Evaluación postural
  - 4.2.2. Evaluación de la flexibilidad
  - 4.2.3. Evaluación coordinativa
  - 4.2.4. Planificación de la sesión. Ficha Pilates
- 4.3. La clase Pilates
  - 4.3.1. Ejercicios iniciales
  - 4.3.2. Agrupaciones de alumnos
  - 4.3.3. Posicionamiento, voz, correcciones
  - 4.3.4. El descanso
- 4.4. Los alumnos-pacientes
  - 4.4.1. Tipología del alumno Pilates
  - 4.4.2. El compromiso personalizado
  - 4.4.3. Los objetivos del alumno
  - 4.4.4. La elección del método
- 4.5. Progresiones y regresiones de los ejercicios
  - 4.5.1. Introducción a progresiones y regresiones
  - 4.5.2. Las progresiones
  - 4.5.3. Las regresiones
  - 4.5.4. La evolución del tratamiento
- 4.6. Protocolo general
  - 4.6.1. Un protocolo básico generalizado
  - 4.6.2. Respetar fundamentos Pilates
  - 4.6.3. Análisis del protocolo
  - 4.6.4. Funciones del protocolo

- 4.7. Indicaciones de los ejercicios
  - 4.7.1. Características posición inicial
  - 4.7.2. Contraindicaciones de los ejercicios
  - 4.7.3. Ayudas verbales, táctiles
  - 4.7.4. Programación de las clases
- 4.8. El profesor/monitor
  - 4.8.1. Análisis del alumno
  - 4.8.2. Tipos de profesores
  - 4.8.3. Generación de ambiente adecuado
  - 4.8.4. Seguimiento del alumno
- 4.9. El programa base
  - 4.9.1. Pilates para principiantes
  - 4.9.2. Pilates para medios
  - 4.9.3. Pilates para expertos
  - 4.9.4. Pilates profesional
- 4.10. Software para estudio de pilates
  - 4.10.1. Principales softwares para estudio pilates
  - 4.10.2. Aplicación para hacer pilates
  - 4.10.3. Última tecnología en el estudio de pilates
  - 4.10.4. Avances más significativos en estudio de pilates

## Módulo 5. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral

- 5.1. Recuerdo anatómico básico
  - 5.1.1. Osteología de la columna
  - 5.1.2. Miología de la columna
  - 5.1.3. Biomecánica de la columna
  - 5.1.4. Conclusiones
- 5.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
  - 5.2.1. Patologías del crecimiento
  - 5.2.2. Patologías en el paciente de edad
  - 5.2.3. Patologías en el sedentario
  - 5.2.4. Patologías en el deportista

- 5.3. Ejercicios indicados en MATT, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
  - 5.3.1. Ejercicios de alargamiento
  - 5.3.2. Ejercicios de estabilización central
  - 5.3.3. Ejercicios de movilización articular
  - 5.3.4. Ejercicios de fortalecimiento
  - 5.3.5. Ejercicios funcionales
- 5.4. Patología discal
  - 5.4.1. Patomecánica
  - 5.4.2. Síndromes discales
  - 5.4.3. Diferencias entre tipos de patologías
  - 5.4.4. Buenas practicas
- 5.5. Patología articular
  - 5.5.1. Patomecánica
  - 5.5.2. Síndromes articulares
  - 5.5.3. tipos de patología
  - 5.5.4. Conclusiones
- 5.6. Patología muscular
  - 5.6.1. Patomecánica
  - 5.6.2. Síndromes musculares
  - 5.6.3. Tipos de patología
  - 5.6.4. Conclusiones
- 5.7. Patología Columna Cervical
  - 5.7.1. Sintomatología
  - 5.7.2. Síndromes cervicales
  - 5.7.3. Protocolos específicos
  - 5.7.4. Conclusiones
- 5.8. Patología Columna Dorsal
  - 5.8.1. Sintomatología
  - 5.8.2. Síndromes dorsales
  - 5.8.3. Protocolos específicos
  - 5.8.4. Conclusiones

- 5.9. Patología Columna Lumbar
  - 5.9.1. Sintomatología
  - 5.9.2. Síndromes lumbares
  - 5.9.3. Protocolos específicos
  - 5.9.4. Conclusiones
- 5.10. Patología Sacroilíaca
  - 5.10.1. Sintomatología
  - 5.10.2. Síndromes lumbares
  - 5.10.3. Protocolos específicos
  - 5.10.4. Conclusiones

## Módulo 6. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- 6.1. Recuerdo anatómico básico
  - 6.1.1. Osteología del Miembro Superior
  - 6.1.2. Miología del Miembro Superior
  - 6.1.3. Biomecánica del Miembro Superior
  - 6.1.4. Buenas practicas
- 6.2. Ejercicios de estabilización
  - 6.2.1. Introducción a los ejercicios de estabilización
  - 6.2.2. Ejercicios de estabilización MATT
  - 6.2.3. Ejercicios de estabilización en maquina
  - 6.2.4. Mejores ejercicios de estabilización
- 6.3. Ejercicios de movilización articular
  - 6.3.1. Introducción a los ejercicios de movilidad articular
  - 6.3.2. Ejercicios de movilidad articular MATT
  - 6.3.3. Ejercicios de movilidad articular en maquina
  - 6.3.4. Mejores ejercicios de movilidad articular
- 6.4. Ejercicios de fortalecimiento
  - 6.4.1. Introducción a los ejercicios de fortalecimiento
  - 6.4.2. Ejercicios de fortalecimiento MATT
  - 6.4.3. Ejercicios de fortalecimiento en máquina
  - 6.4.4. Mejores ejercicios de fortalecimiento

- 6.5. Ejercicios funcionales
  - 6.5.1. Introducción a los ejercicios funcionales
  - 6.5.2. Ejercicios funcionales MATT
  - 6.5.3. Ejercicios funcionales en maquina
  - 6.5.4. Mejores ejercicios funcionales
- 6.6. Patología del Hombro. Protocolos específicos
  - 6.6.1. Hombro doloroso
  - 6.6.2. Hombro congelado
  - 6.6.3. Hombro hipomóvil
  - 6.6.4. Ejercicios de hombro
- 6.7. Patología del Codo. Protocolos específicos
  - 6.7.1. Patología articular
  - 6.7.2. Patología musculo-tendinosa
  - 6.7.3. Codo postraumático o postquirúrgico
  - 6.7.4. Ejercicios de Codo
- 6.8. Patología de la Muñeca
  - 6.8.1. Principales síndromes
  - 6.8.2. Tipo de patología Muñeca
  - 6.8.3. Ejercicios de Muñeca
  - 6.8.4. Conclusiones
- 6.9. Patología de la Mano
  - 6.9.1. Principales síndromes
  - 6.9.2. Tipo de patología Mano
  - 6.9.3. Ejercicios de Mano
  - 6.9.4. Conclusiones
- 6.10. Atrapamientos nerviosos en el miembro superior
  - 6.10.1. Plexo braquial
  - 6.10.2. Nervios periféricos
  - 6.10.3. Tipo de patología
  - 6.10.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el miembro superior

## Módulo 7. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior

- 7.1. Recuerdo anatómico básico
  - 7.1.1. Osteología del Miembro Inferior
  - 7.1.2. Miología del Miembro Inferior
  - 7.1.3. Biomecánica del Miembro Inferior
  - 7.1.4. Buenas practicas
- 7.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
  - 7.2.1. Patologías del crecimiento
  - 7.2.2. Patologías en el deportista
  - 7.2.3. Otro tipo de patologías
  - 7.2.4. Conclusiones
- 7.3. Ejercicios indicados en Mat, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
  - 7.3.1. Ejercicios de disociación
  - 7.3.2. Ejercicios de movilización
  - 7.3.3. Ejercicios de fortalecimiento
  - 7.3.4. Ejercicios funcionales
- 7.4. Patología de la Cadera
  - 7.4.1. Patología articular
  - 7.4.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.4.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 7.4.4. Ejercicios de Cadera
- 7.5. Patología de la Rodilla
  - 7.5.1. Patología articular
  - 7.5.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.5.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 7.5.4. Ejercicios de Rodilla
- 7.6. Patología del Tobillo
  - 7.6.1. Patología articular
  - 7.6.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.6.3. Patología quirúrgica
  - 7.6.4. Ejercicios de Tobillo

- 7.7. Patología del Pie
  - 7.7.1. Patología articular y fascial
  - 7.7.2. Patología músculo tendinosa
  - 7.7.3. Patología quirúrgica
  - 7.7.4. Ejercicios Pie
- 7.8. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
  - 7.8.1. Plexo braquial
  - 7.8.2. Nervios periféricos
  - 7.8.3. Tipo de patología
  - 7.8.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
- 7.9. Análisis de la cadena anterolateral del Miembro Inferior
  - 7.9.1. Qué es la cadena anterolateral y qué importancia tiene en el paciente
  - 7.9.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 7.9.3. Relación de la cadena con patología ya descrita
  - 7.9.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena anterolateral
- 7.10. Análisis de la cadena posteromedial del Miembro Inferior
  - 7.10.1. Qué es la cadena posteromedial y qué importancia tiene en el paciente
  - 7.10.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 7.10.3. Relación del complejo con patología ya descrita
  - 7.10.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena posteromedial

## Módulo 8. Patología general y su tratamiento con Pilates

- 8.1. Sistema nervioso
  - 8.1.1. Sistema nervioso central
  - 8.1.2. Sistema nervioso periférico
  - 8.1.3. Breve descripción de las vías neuronales
  - 8.1.4. Beneficios del Pilates en patología neurológica
- 8.2. Valoración neurológica enfocada al Pilates
  - 8.2.1. Anamnesis
  - 8.2.2. Valoración fuerza y tono
  - 8.2.3. Valoración sensibilidad
  - 8.2.4. Test y escalas

- 8.3. Patologías neurológicas con más prevalencia y evidencia científica en Pilates
  - 8.3.1. Breve descripción de las patologías
  - 8.3.2. Principios básicos de Pilates en patología neurológica
  - 8.3.3. Adaptación de posiciones de Pilates
  - 8.3.4. Adaptación de ejercicios de Pilates
- 8.4. Esclerosis Múltiple
  - 8.4.1. Descripción de la patología
  - 8.4.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.4.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.4.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.5. Accidente cerebrovascular
  - 8.5.1. Descripción de la patología
  - 8.5.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.5.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.5.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.6. Parkinson
  - 8.6.1. Descripción de la patología
  - 8.6.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.6.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.6.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.7. Parálisis cerebral
  - 8.7.1. Descripción de la patología
  - 8.7.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.7.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 8.7.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 8.8. Adultos mayores
  - 8.8.1. Patologías asociadas a la edad
  - 8.8.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.8.3. Ejercicios indicados
  - 8.8.4. Ejercicios contraindicados

- 8.9. Osteoporosis
  - 8.9.1. Descripción de la patología
  - 8.9.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 8.9.3. Ejercicios indicados
  - 8.9.4. Ejercicios contraindicados
- 8.10. Problemas de Suelo Pélvico: incontinencia urinaria
  - 8.10.1 Descripción de la patología
  - 8.10.2 Incidencia y prevalencia
  - 8.10.3 Ejercicios indicados
  - 8.10.4 Ejercicios contraindicados

## Módulo 9. Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto

- 9.1. Primer trimestre
  - 9.1.1. Cambios en el primer trimestre
  - 9.1.2. Beneficios y objetivos
  - 9.1.3. Ejercicios indicados
  - 9.1.4. Contraindicaciones
- 9.2. Segundo trimestre
  - 9.2.1. Cambios en el segundo trimestre
  - 9.2.2. Beneficios y objetivos
  - 9.2.3. Ejercicios indicados
  - 9.2.4. Contraindicaciones
- 9.3. Tercer trimestre
  - 9.3.1. Cambios en el tercer trimestre
  - 9.3.2. Beneficios y objetivos
  - 9.3.3. Ejercicios indicados
  - 9.3.4. Contraindicaciones
- 9.4. Parto
  - 9.4.1. Fase dilatación y expulsivo
  - 9.4.2. Beneficios y objetivos
  - 9.4.3 Recomendaciones
  - 9.4.4 Contraindicaciones

- 9.5. Postparto Inmediato
  - 9.5.1. Recuperación y puerperio
  - 9.5.2. Beneficios y objetivos
  - 9.5.3. Ejercicios indicados
  - 9.5.4. Contraindicaciones
- 9.6. Incontinencia urinaria y Suelo Pélvico
  - 9.6.1. Anatomía implicada
  - 9.6.2. Fisiopatología
  - 9.6.3. Ejercicios indicados
  - 9.6.4. Contraindicaciones
- 9.7. Problemas en el embarazo y abordaje mediante Método Pilates
  - 9.7.1. Cambio estática corporal
  - 9.7.2. Problemas más frecuentes
  - 9.7.3. Ejercicios indicados
  - 9.7.4. Contraindicaciones
- 9.8. Preparación al embarazo
  - 9.8.1. Beneficios de la preparación física durante búsqueda embarazo
  - 9.8.2. Actividad física recomendada
  - 9.8.3. Ejercicios indicados en el primer embarazo
  - 9.8.4. Preparación durante búsqueda del segundo y sucesivos
- 9.9. Postparto Tardío
  - 9.9.1. Cambios anatómicos largo plazo
  - 9.9.2. Preparación para la vuelta a la actividad física
  - 9.9.3. Ejercicios indicados
  - 9.9.4. Contraindicaciones
- 9.10. Alteraciones postparto
  - 9.10.1. Diástasis abdominal
  - 9.10.2. Cambio estática pélvica-prolapsos
  - 9.10.3. Alteraciones musculatura abdominal profunda
  - 9.10.4. Indicaciones y contraindicaciones en cesárea



## Módulo 10. Pilates en el deporte

- 10.1. Fútbol
  - 10.1.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.1.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.1.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.1.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.2. Deportes de raqueta
  - 10.2.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.2.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.2.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.2.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.3. Baloncesto
  - 10.3.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.3.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.3.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.3.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.4. Balonmano
  - 10.4.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.4.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.4.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.4.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.5. Golf
  - 10.5.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.5.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.5.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.5.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.6. Natación
  - 10.6.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.6.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.6.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.6.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.7. Atletismo
  - 10.7.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.7.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.7.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.7.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.8. Danza y artes escénicas
  - 10.8.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.8.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.8.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.8.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.9. Hockey Patines
  - 10.9.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.9.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.9.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.9.4. Ejemplo en deportistas de élite
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Lesiones más frecuentes
  - 10.10.2. Pilates como tratamiento y prevención
  - 10.10.3. Beneficios y Objetivos
  - 10.10.4. Ejemplo en deportistas de élite



*Abordarás las controversias en la aplicación del método Pilates, preparándote para enfrentar los desafíos del campo, a través de los mejores materiales didácticos, a la vanguardia tecnológica y educativa”*

07

# Prácticas Clínicas

Tras superar el periodo teórico online, el programa contempla un periodo de capacitación práctica en un centro clínico de referencia. De este modo, el estudiante tendrá a su disposición el apoyo de un tutor que le acompañará durante todo el proceso, tanto en la preparación como en el desarrollo de las prácticas clínicas.





“

*La estancia práctica de 3 semanas en una clínica de referencia a nivel nacional te permitirá aplicar todos los conocimientos teóricos adquiridos en un entorno real y supervisado”*

El periodo de Capacitación Práctica de este programa de Pilates Terapéutico está conformado por una estancia práctica clínica de 3 semanas de duración, de lunes a viernes y con jornadas de 8 horas consecutivas de preparación práctica, al lado de un especialista adjunto. Así, esta estancia les permitirá a los fisioterapeutas tratar a pacientes reales, siempre junto a un equipo de profesionales de referencia en el área, aplicando los procedimientos más innovadores y planificando la terapéutica de última generación para cada patología.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctica, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de atención fisioterapéutica en áreas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para el paciente y un alto desempeño profesional. Se trata, sin duda, de una oportunidad para aprender trabajando.

La enseñanza práctica se realizará con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis médica (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro, a su actividad habitual y a su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:





Módulo	Actividad Práctica
<b>Evaluación y Diagnóstico</b>	Evaluar la condición física y necesidades de los pacientes
	Realizar un diagnóstico funcional basado en la historia clínica
	Identificar limitaciones y patologías específicas
	Monitorizar el progreso de los pacientes a lo largo del tratamiento
<b>Diseño de Programas de Ejercicio</b>	Diseñar programas de Pilates personalizados para cada paciente
	Adaptar los ejercicios según las capacidades y limitaciones individuales
	Establecer objetivos de corto y largo plazo para la recuperación
	Implementar progresiones de ejercicios para optimizar resultados
<b>Ejecución de Sesiones de Pilates</b>	Guiar a los pacientes en la realización de ejercicios de Pilates
	Instruir sobre la correcta alineación y técnica en cada movimiento
	Supervisar las sesiones para garantizar la seguridad y efectividad
	Modificar los ejercicios en tiempo real según la respuesta del paciente
<b>Educación y Seguimiento</b>	Educar a los pacientes sobre la importancia del Pilates en su recuperación
	Proporcionar recomendaciones sobre hábitos saludables y de movimiento
	Realizar un seguimiento postratamiento para evaluar la efectividad
	Fomentar la autogestión y responsabilidad del paciente en su proceso de recuperación

## Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



## Condiciones generales de la capacitación práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

- 1. TUTORÍA:** durante el Máster Semipresencial el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.
- 2. DURACIÓN:** el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.
- 3. INASISTENCIA:** en caso de no presentarse el día del inicio del Máster Semipresencial, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/ médica, supondrá la renuncia las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

**4. CERTIFICACIÓN:** el alumno que supere el Máster Semipresencial recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

**5. RELACIÓN LABORAL:** el Máster Semipresencial no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

**6. ESTUDIOS PREVIOS:** algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización del Máster Semipresencial. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

**7. NO INCLUYE:** el Máster Semipresencial no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

# 08

## ¿Dónde puedo hacer las Prácticas Clínicas?

Este programa de Máster Semipresencial contempla en su itinerario una estancia práctica en un centro clínico de prestigio, donde el alumnado pondrá en práctica todo lo aprendido en materia de Pilates Terapéutico. En este sentido, y para acercar este título a más profesionales, TECH ofrecerá al egresado la oportunidad de cursarlo en diferentes clínicas alrededor de la geografía nacional. De esta manera, esta institución afianzará su compromiso con la calidad y la educación asequible para todos.



“

*Recibirás retroalimentación constante de instructores experimentados, desarrollando habilidades prácticas, la confianza en tu técnica y la capacidad de adaptar ejercicios en función de la evolución del paciente”*

## tech 46 | ¿Dónde puedo hacer las Prácticas Clínicas?



El alumno podrá cursar la parte práctica de este Máster Semipresencial en los siguientes centros:



**Fisioterapia**

### Klinik PM

País	Ciudad
España	Alicante

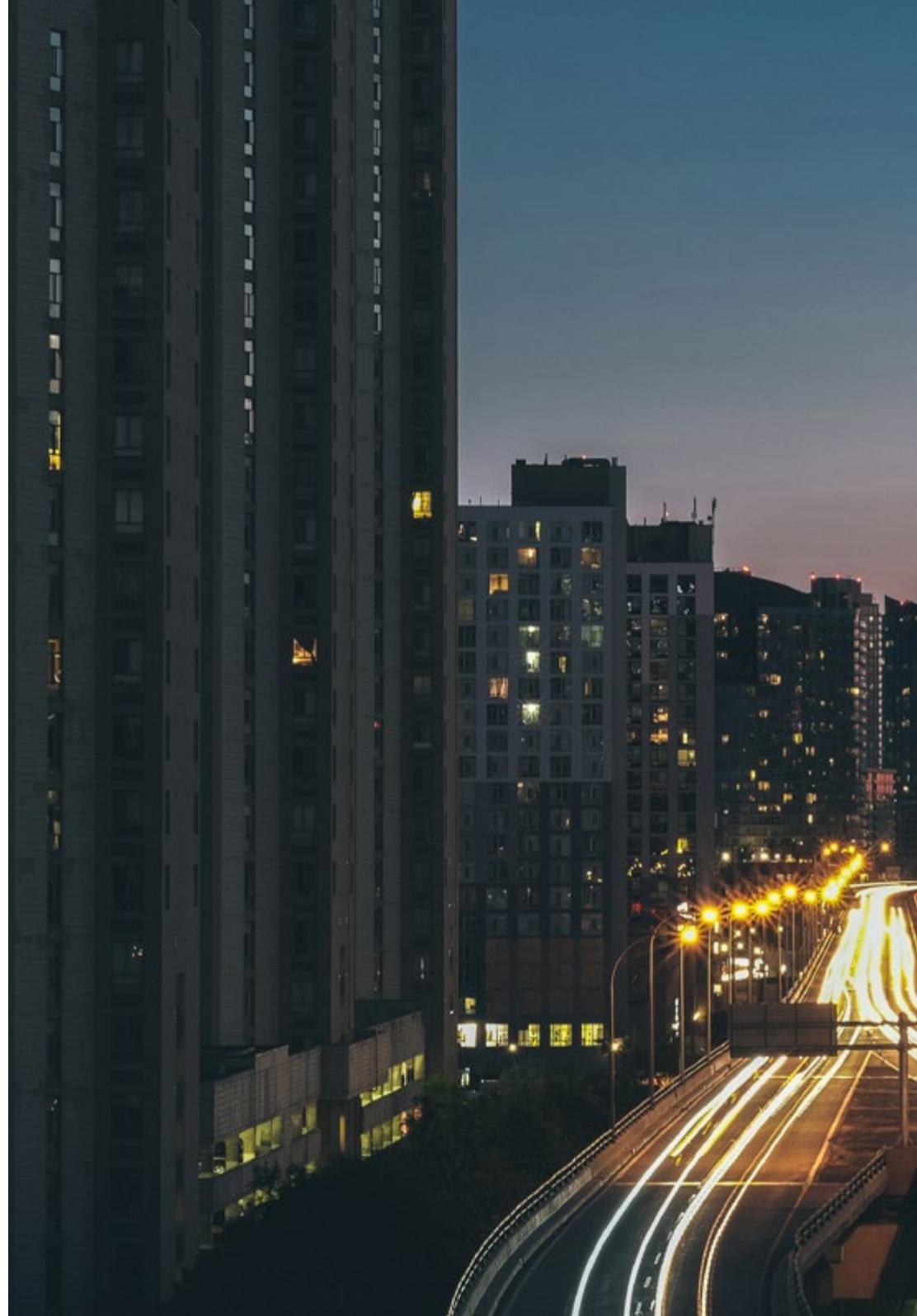
Dirección: Calle Montesinos 7, Alicante 03016

La mayor clínica de referencia en tratamiento del dolor y traumatología conservadora

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Diagnóstico en Fisioterapia
- Fisioterapia Deportiva





Fisioterapia

### SportSalud

País  
España

Ciudad  
Madrid

Dirección: C. de Vinaroz, 44, Chamartín,  
28002 Madrid

Centro de actividad física y salud que tiene como  
finalidad la medicina de familia y la fisioterapia

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Fisioterapia Deportiva
- Pilates Terapéutico

09

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

*TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Resúmenes interactivos

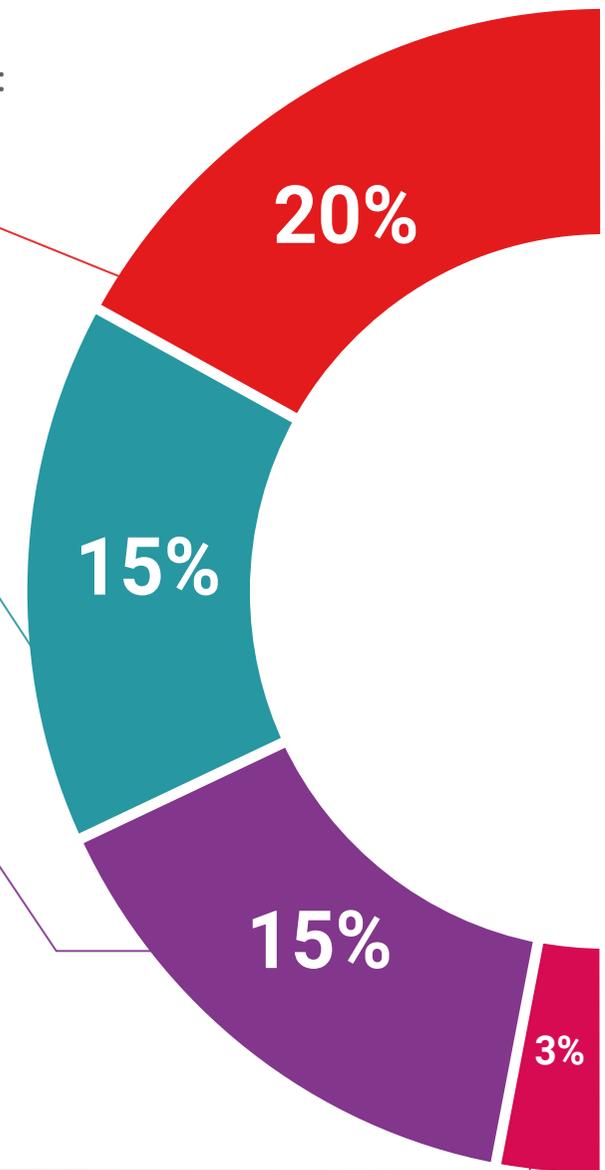
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



# 10 Titulación

El Título de Máster Semipresencial en Pilates Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Semipresencial expedido por TECH Global University.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Máster Semipresencial en Pilates Terapéutico** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

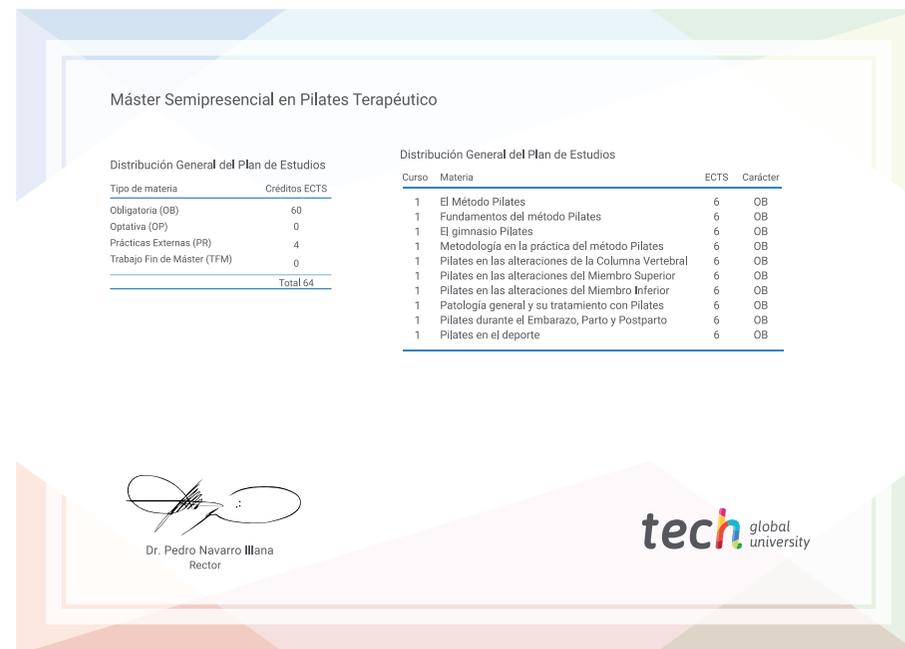
Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Máster Semipresencial en Pilates Terapéutico**

Modalidad: **Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)**

Duración: **12 meses**

Créditos: **60 + 4 ECTS**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Máster Semipresencial Pilates Terapéutico

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Global University

Créditos: 60 + 4 ECTS

# Máster Semipresencial

## Pilates Terapéutico

