

# Corso Universitario

## Palestra di Pilates in Infermieristica



**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario Palestra di Pilates in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/infermieristica/corso-universitario/palestra-pilates-infermieristica](http://www.techitute.com/it/infermieristica/corso-universitario/palestra-pilates-infermieristica)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

La promozione della salute fisica e psicologica attraverso il Pilates è diventata una pratica raccomandata in ambito infermieristico. Si tratta di una strategia clinica attraverso la quale questi professionisti sono stati in grado di promuovere la prevenzione e la gestione di alcune patologie, contribuendo così alla riduzione del carico di lavoro nei servizi sanitari. Sono molti gli esercizi che possono essere svolti, quindi TECH ha sviluppato questo programma in modo che l'infermiere possa adattare i suoi piani pratici agli strumenti e agli scenari della palestra. Si tratta di un'esperienza accademica al 100% online che ti consentirà di acquisire familiarità con i macchinari e gli esercizi in sole 150 ore.





“

*Una qualifica all'avanguardia che ti  
permetterà di implementare nel tuo  
studio i migliori esercizi da eseguire  
nella palestra di Pilates”*

I benefici del Pilates nella gestione di diverse patologie cliniche, così come nella riabilitazione e nella prevenzione del dolore, hanno posizionato questa pratica tra le più consigliate in ambito sanitario. I professionisti del settore Infermieristico hanno trovato in questo metodo uno strumento alternativo per promuovere la salute e migliorare la qualità della vita dei loro pazienti attraverso un approccio olistico e la collaborazione con altri specialisti. Si tratta di una pratica che comprende un catalogo infinito di possibilità a seconda delle esigenze della persona e dell'ambiente in cui si svolge l'esercizio.

TECH, in collaborazione con i migliori esperti, ha sviluppato questo Corso Universitario in Palestra di Pilates in Infermieristica. Si tratta di una qualifica innovativa, esaustiva e completa che comprende le ultime novità sugli esercizi più efficaci, i loro benefici e gli errori da evitare quando li si consiglia e durante la pratica. Il tutto adattato al contesto e agli strumenti a disposizione. Potrai approfondire tecniche come la sella, il barile, i modelli "combinati", il *reformer* e molte altre! Sarai aggiornato sulle strategie più efficaci per adattare i piani all'ambiente e alle sue caratteristiche, sempre alla ricerca del comfort e dell'efficienza per il paziente.

Tutto questo attraverso 150 ore dei migliori contenuti teorici, pratici e aggiuntivi, questi ultimi presentati in diversi formati: video *in focus*, immagini, riassunti dinamici, esercizi di auto-apprendimento, articoli di ricerca, notizie, diagrammi... La modalità 100% online ti consentirà invece di accedere al programma da qualsiasi dispositivo dotato di connessione a internet, offrendo flessibilità all'esperienza accademica. Lo studente che si iscrive a questo programma opta quindi per un aggiornamento di alto livello che si adatta alle esigenze dell'Infermieristica, garantendo al contempo un aggiornamento confortevole e adatto alle esigenze di ciascun studente.

Questo **Corso Universitario in Palestra di Pilates in Infermieristica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisioterapia e specialisti in Pilates
- ♦ Contenuti grafici, schematici e particolarmente pratici che racchiudono informazioni scientifiche e concrete riguardo alle discipline essenziali per la pratica professionale
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



*Scopri i benefici dei diversi esercizi e aggiorna il tuo catalogo di linee guida con questo Corso Universitario"*

“

*Il reformer, la sedia, il barile... In questo programma troverai un elenco di tecniche consigliate da sviluppare con i tuoi pazienti in base alle loro esigenze cliniche”*

*Il programma comprende una revisione completa dei principali errori nel Pilates, in modo che tu possa essere aggiornato su come prevenirli.*

*Avrai accesso a 150 ore di contenuto teorico, pratico e aggiuntivo compattato in un formato comodo 100% online.*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

Contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.



# 02 Obiettivi

TECH e la sua equipe di esperti hanno sviluppato questo Corso Universitario in Palestra di Pilates in Infermieristica con l'obiettivo di fornire agli studenti le informazioni più innovative relative a questo campo d'azione. L'obiettivo è quello di rendere più facile il tuo aggiornamento, offrendoti la possibilità di fruire di tutti i contenuti al 100% online, oltre a darti accesso illimitato alle 150 ore di contenuti durante le 6 settimane in cui si svolge la qualifica.







“

*Desideri aggiornarti sugli ultimi elementi applicati al Metodo Pilates? Iscriviti a questo programma e scopri!*”



## Obiettivi generali

---

- Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi del metodo Pilates a terra, sulle diverse macchine e con gli attrezzi
- Differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e gli adattamenti da apportare a ciascun paziente
- Conoscere in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- Fornire le informazioni necessarie per essere in grado di ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti Pilates applicabili alle diverse patologie
- Analizzare le esigenze e i miglioramenti delle attrezzature Pilates in uno spazio terapeutico destinato agli esercizi Pilates
- Eseguire correttamente e analiticamente gli esercizi basati sul Metodo Pilates





### Obiettivi specifici

---

- ◆ Descrivere lo spazio in cui si pratica il Pilates
- ◆ Conoscere le macchine utilizzate per il Pilates
- ◆ Illustrare i protocolli e le progressioni degli esercizi

“

*Un Corso Universitario di alto livello progettato dai migliori esperti di Pilates e adattato alla metodologia pedagogica più avanzata”*

03

# Direzione del corso

Per la progettazione del personale docente di questo programma TECH ha selezionato i migliori insegnanti. Una delle priorità di questa Università. Offre quindi esperienze accademiche di altissimo livello in termini di contenuti e con il vantaggio di avere il supporto di esperti nell'area in cui si concentra la qualifica, in questo caso la conoscenza della Palestra e del Metodo Pilates. Saranno inoltre disponibili a rispondere a qualsiasi domanda che possa sorgere durante l'esperienza accademica.





“

*Il personale docente si è occupato di elaborare tutti i contenuti, compresi i casi pratici tratti dal loro lavoro quotidiano”*

## Direttore ospite internazionale

Il Dott. Edward Laskowski è una figura di spicco internazionale nel campo della Medicina Sportiva e della Riabilitazione Fisica. Certificato dall'American Board of Physical Medicine and Rehabilitation, è stato parte integrante del prestigioso staff della Clinica Mayo, dove ha ricoperto la carica di Direttore del Centro di Medicina dello Sport.

Inoltre, la sua esperienza copre un'ampia gamma di discipline, dalla Medicina Sportiva al Fitness e all'Allenamento della Forza e Stabilità. Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in Medicina Fisica, Riabilitazione, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia dello Sport, per fornire un approccio olistico alla cura dei suoi pazienti.

Allo stesso modo, la sua influenza si estende oltre la pratica clinica, in quanto è stato riconosciuto a livello nazionale e internazionale per i suoi contributi al mondo dello sport e della salute. Così, è stato nominato dal presidente George W. Bush per il Consiglio del Presidente sul fitness e lo sport, e ha ricevuto un premio di servizio distinto dal Dipartimento della salute e dei servizi umani, sottolineando il suo impegno per la promozione di stili di vita sani.

Inoltre, è stato un elemento chiave in eventi sportivi di fama, come le Olimpiadi invernali (2002), a Salt Lake City, e la maratona di Chicago, fornendo assistenza medica di qualità. A ciò si aggiunge la sua dedizione alla divulgazione, che si è riflessa nel suo ampio lavoro sulla creazione di risorse accademiche, tra cui il CD-ROM della Clinica Mayo su Sport, Salute e Fitness, e il suo ruolo di Contributor Editor del libro "Clinica Mayo Fitness for EveryBody". Con una passione per bandire i miti e fornire informazioni accurate e aggiornate, il dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella Medicina dello Sport e nel Fitness globale.



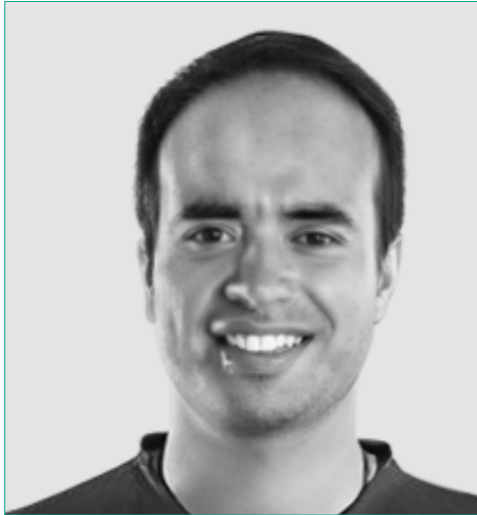
## Dott. Laskowski, Edward

---

- Direttore del Centro di Medicina Sportiva della Clinica Mayo, Stati Uniti
- Consulente medico presso la National Hockey League Association, Stati Uniti
- Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
- Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi invernali (2002), Salt Lake City
- Specialista in medicina dello sport, fitness, allenamento della forza e allenamento di stabilità
- Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
- Contributore del libro "Clinica Mayo Fitness for EveryBody"
- Premio di servizio distinto del Dipartimento di salute e servizi umani
- Membro di:
  - American College of Sports Medicine

*Grazie a TECH potrai  
apprendere con i migliori  
professionisti del mondo"*

## Direzione



### **Dott. González Arganda, Sergio**

- ◆ Fisioterapista presso il Club Calcistico Atlético de Madrid.
- ◆ CEO di Fisio Domicilio Madrid
- ◆ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riadattamento Sportivo nel Calcio
- ◆ Docente nel Master Universitario Esperto in Pilates Clinico
- ◆ Docente nel Master in Biomeccanica e Fisioterapia dello Sport
- ◆ Master in Osteopatia del Sistema Locomotore della Scuola di Osteopatia di Madrid
- ◆ Esperto in Pilates e Riabilitazione dalla Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ◆ Master in Biomeccanica Applicata alla Valutazione delle Lesioni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ◆ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas





# 04

## Struttura e contenuti

Per la progettazione e la strutturazione dei contenuti di questo programma, il personale docente ha svolto un'indagine approfondita dell'ambiente attuale, includendo le informazioni più complete e avanzate. Il programma prevede ore di materiale aggiuntivo e vario. Lo studente può così ampliare ogni sezione del programma in modo personalizzato, offrendo un'esperienza adatta alle esigenze dell'ambiente infermieristico e alle proprie.





“

*Potrai accedere alla piattaforma virtuale di TECH da qualsiasi dispositivo dotato di connessione a internet, da qualsiasi luogo e senza orari predefiniti”*

## Modulo 1. La palestra/studio di Pilates

- 1.1. Il Reformer
  - 1.1.1. Introduzione al Reformer
  - 1.1.2. Benefici del Reformer
  - 1.1.3. Principali esercizi sul Reformer
  - 1.1.4. Principali Errori sul Reformer
- 1.2. Il Cadillac o tavolo da Trapezio
  - 1.2.1. Introduzione al Cadillac
  - 1.2.2. Benefici del Cadillac
  - 1.2.3. Principali esercizi sul Cadillac
  - 1.2.4. Principali errori sul Cadillac
- 1.3. La chair
  - 1.3.1. Introduzione alla chair
  - 1.3.2. Vantaggi della chair
  - 1.3.3. Principali esercizi sulla chair
  - 1.3.4. Principali errori sulla chair
- 1.4. La Barrel
  - 1.4.1. Introduzione alla Barrel
  - 1.4.2. Benefici della Barrel
  - 1.4.3. Principali esercizi sulla Barrel
  - 1.4.4. Principali errori sulla Barrel
- 1.5. Modelli "Combo"
  - 1.5.1. Introduzione al modello Combo
  - 1.5.2. Benefici del modello Combo
  - 1.5.3. Principali esercizi sul modello Combo
  - 1.5.4. Principali errori sul modello Combo
- 1.6. L'anello flessibile
  - 1.6.1. Introduzione all'anello flessibile
  - 1.6.2. Benefici dell'anello flessibile
  - 1.6.3. Principali esercizi con l'anello flessibile
  - 1.6.4. Principali errori con l'anello flessibile





- 1.7. Il *Spine Corrector*
  - 1.7.1. Introduzione allo *Spine corrector*
  - 1.7.2. Benefici dello *Spine corrector*
  - 1.7.3. Principali esercizi con lo *Spine corrector*
  - 1.7.4. Principali esercizi co lo *Spine corrector*
- 1.8. Attrezzi adatti al metodo
  - 1.8.1. *Foam roller*
  - 1.8.2. *Fit Ball*
  - 1.8.3. Elastici
  - 1.8.4. Bosu
- 1.9. Lo spazio
  - 1.9.1. Preferenze di 'attrezzatura
  - 1.9.2. Lo spazio Pilates
  - 1.9.3. Strumenti del Pilates
  - 1.9.4. Buone pratiche di spazio
- 1.10. Ambiente circostante
  - 1.10.1. Concetto di ambiente
  - 1.10.2. Caratteristiche di ambienti diversi
  - 1.10.3. Scelta dell'ambiente
  - 1.10.4. Conclusioni

“

*Il programma ideale per aggiornarti  
nella progettazione degli spazi  
Pilates in palestra, adattando gli  
strumenti disponibili alle esigenze  
del paziente”*

05

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

## In TECH Nursing School applichiamo il Metodo Casistico

In una data situazione concreta, cosa dovrebbe fare un professionista? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I professionisti imparano meglio, in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

*Con TECH l'infermiere sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale infermieristica.



“

*Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”*

#### L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente incorporato nelle abilità pratiche che permettono al professionista in infermieristica di integrare al meglio le sue conoscenze in ambito ospedaliero o in assistenza primaria.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.



*L'infermiere imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.*

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato più di 175.000 infermieri con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni indipendentemente dal carico pratico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.*

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



### Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



### Tecniche e procedure di infermieristica in video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia delle tecniche infermieristiche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



### Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

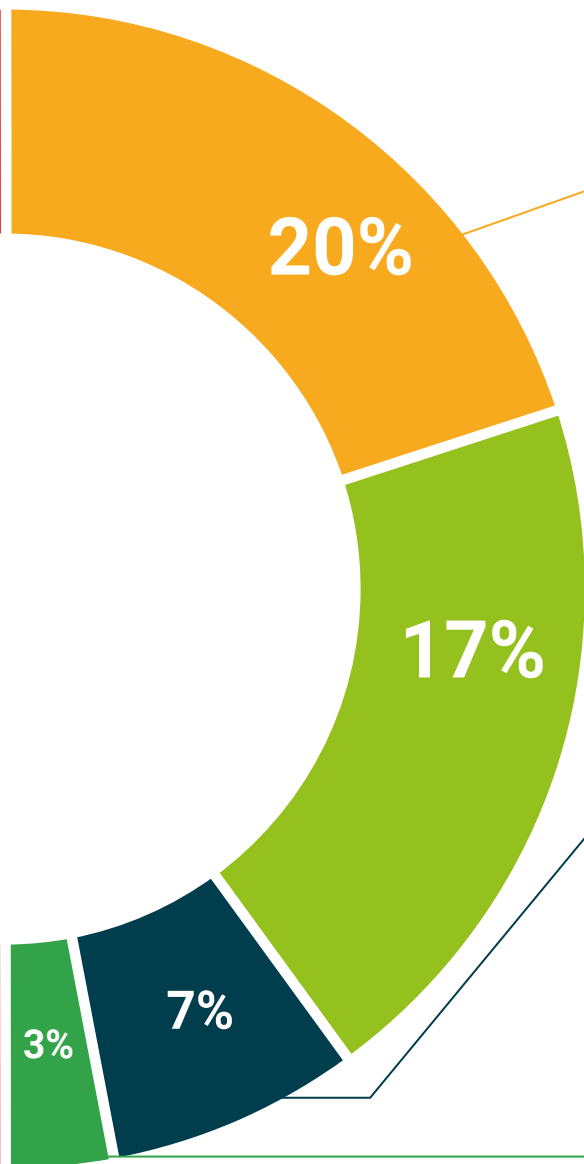
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Palestra di Pilates in Infermieristica garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Palestra di Pilates in Infermieristica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Palestra di Pilates in Infermieristica**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.



futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Palestra di Pilates  
in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Palestra di Pilates in Infermieristica

