

cursos

extensión
universitaria



2015

universidad
de león

**CURSO DE INTRODUCCIÓN
AL MÉTODO PILATES Y
ABDOMINALES
HIPOPRESIVOS**

16/10/2015 - 18/10/2015

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES Y ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

DIRECTORES:

- Marta Zubiaur González.

Profesora. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

- Rafael Humanes Balmont.

Centro de Pilates León. C/ Cipriano de la Huerga nº 8.

FECHAS:

16/10/2015 - 18/10/2015

HORARIO:

16/10/2015, de 15:00 a 20:00 h

17/10/2015, de 09:00 a 14:00 y de 15:00 a 20:00 h

18/10/2015, de 09:00 a 14:00 h

DURACIÓN:

20 horas

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 30 y Máximo: 34

TASAS:

- Ordinaria: 90 €
- Alumnos ULE: 80 €
- Alumnos de otras universidades: 90 €
- Desempleados: 75 €

DESTINATARIOS:

Licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, maestros de Educación Física y diplomados y graduados en Fisioterapia y Enfermería.

Alumnos de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 crédito ECTS

OBJETIVOS:

- Conocer los fundamentos científicos que sustentan la aplicación a estos métodos.
- Valoración funcional-estructural inicial en sujetos que se inician en estos métodos.
- Adquirir los principios basados en la reeducación postural y acondicionamiento físico y neuromuscular del método Pilates e Hipopresivo estabilizadores del tronco.

- Iniciarse en los principales ejercicios que conllevan a este método.
- Facilitar la labor profesional formando a expertos que posteriormente puedan tener una fácil inserción en el mundo laboral.

PROGRAMA:

• VIERNES, 16 DE OCTUBRE 2015

BLOQUE I: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO PILATES (5 h)

TEORÍA:

15:00 – 18:00 h: Evidencias científicas del método Pilates.

D. Rafael Humanes Balmont

PRÁCTICA:

18:00 – 19:00 h: Sesión Pilates.

19:00 a 20:00 h: Evaluación de un alumno que se inicia en el método:

- Entrevista y admisión
- Evaluación física y postural
- Fijación de las metas

D. Rafael Humanes Balmont

• SÁBADO DÍA 17 DE OCTUBRE DE 2015.

BLOQUE II: FUNDAMENTOS (3 h)

PRÁCTICA:

9:00 – 12:00 h: Fundamentos del método Pilates:

- Suelo pélvico
- Transverso
- Respiración
- Alargamiento axial
- Cinturón escapular
- Alineación

D. Roberto José García Macías

BLOQUE III: EJERCICIOS (I) (2 h)

PRÁCTICA:

12:00 a 14:00 h: Ejercicios Básicos que se realizan en el suelo (Matwork).

- Arm movements
- Chest lift
- Backstroke
- Shell stretch

D. Roberto José García Macías

BLOQUE IV: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO HIPOPRESIVO (5 h)

15:00 a 18:00 h: Introducción al método hipopresivo.

- Origen y evolución.
- Clasificación y definición.
- Objetivos.
- Anatómo-fisiología.
- Beneficios y contraindicaciones.
- Fisiopatología deportiva.
- Evidencias científicas del método.

PRÁCTICA:

18:00 a 20:00 h: Práctica del método hipopresivo.

D. Rafael Humanes Balmont

• DOMINGO DÍA 18 DE OCTUBRE DE 2015.

BLOQUE V: EJERCICIOS (II) (3 h)

PRÁCTICA:

9:00 a 12:00 h: Ejercicios Básicos que se realizan en el suelo (Matwork).

Half roll back

Roll up

One leg cycle

Hundred

D. Roberto José García Macías

BLOQUE VI: MAQUINAS DE STUDIO (2 h)

PRÁCTICA:

12:00 a 13:00 h: Aparatos y materiales que se emplean en Pilates.

D^a. Ana Belén López Natal

13:00 a 14:00 h: Entrenamientos con Máquinas:

Reformer

Cadillac

Chair

Barrel

D^a. Ana Belén López Natal

PROFESORADO:

- Rafael Humanes Balmont. *Centro de Pilates León. C/ Cipriano de la Huerga nº 8.*
- Ana Belén López Natal. *Directora. Centro de Pilates León. C/ Cipriano de la Huerga nº 8.*
- Roberto José García Macías.

ENTIDADES COLABORADORAS:

Centro Pilates León