

CURSOS

extensión  
universitaria



2014  
universidad  
de león

**CURSO DE INTRODUCCIÓN  
AL MÉTODO PILATES  
Y  
MÉTODO HIPOPRESIVO**

Colabora / Patrocina:

**17/10/2014 - 19/10/2014**

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](mailto:ulesci@unileon.es)  
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

**unileon.es**

universidad  
de león  
**ule**



# CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES Y MÉTODO HIPOPRESIVO

## DIRECTOR/ES:

Marta Zubiaur González.

Decana Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

## LUGAR:

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

## FECHAS:

17/10/2014 - 19/10/2014

## DURACIÓN:

30 horas: 20 horas Presenciales 10 horas On line

## NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 30 y Máximo: 34

## TASAS:

- Ordinaria: 95 €
- Alumnos ULE: 80 €
- Alumnos de otra universidades: 90 €
- Desempleados: 75 €

## DESTINATARIOS:

Licenciados y Diplomados en Educación Física, Enfermería y Fisioterapia. Alumnos de la Universidad de León. Alumnos de Educación Física de la FCAFD.

## CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

3 créditos LEC - 1,5 créditos 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 DIA 17 DE OCTUBRE 2014

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 DIA 18 DE OCTUBRE DE 2014.

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. Rafael Humanes Balmont

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. Rafael Humanes Balmont

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

#### TEORÍA:

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

Origen y evolución.

Clasificación y definición.

Objetivos.

Anatomo-fisiología.

Beneficios y contraindicaciones.

Fisiopatología deportiva.

Evidencias científicas del método.

#### PRÁCTICA:

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

D<sup>a</sup> Tamara Rial Rebullido

### • DOMINGO DÍA 19 DE OCTUBRE DE 2014.

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<sup>a</sup>. Ana Belén López Natal

BLOQUE VI: MAQUINAS DE STUDIO. (2 h)

#### PRÁCTICA:

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

D<sup>a</sup>. Ana Belén López Natal

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

Reformer

Cadillac

Chair

Barrel

D<sup>a</sup>. 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.*
- Tamara Rial Rebullido.