

cursos

extensión
universitaria



2018

universidad
de león

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

04/05/2018 - 06/05/2018

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 MÉTODO HIPOPRESIVO

DIRECTORES:

- Rafael Humanes Balmont. Centro de Pilates León.
- Marta Zubiatur González. Profesora. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

LUGAR:

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Aula de 3º)
Centro Pilates León. C/ Cipriano de la Huerga nº 8.

FECHAS:

04/05/2018 - 06/05/2018

HORARIO:

Viernes, 4 de Mayo de 2018, de 15:00 a 20:00 h.

Sábado, 5 de Mayo de 2018, de 9:00 a 14:00 h y de 15:00 a 20:00 h.

Domingo, 6 de Mayo de 2018, de 9:00 a 14:00 h.

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 25 y Máximo: 35

TASAS:

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

DESTINATARIOS:

Licenciados, Graduados y Diplomados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Educación Física, Enfermería y Fisioterapia.

Alumnos de la Universidad de León.

Alumnos de la FCAFD.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 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 día 4 de mayo de 2018 (Fac. Ciencias A. Física y Deporte)

Bloque I: *Estudios y conclusiones sobre el método hipopresivo* (5 h)

Teoría:

15:00 a 17:00 h: introducción al método Hipopresivo.

- Origen y evolución.

- Clasificación y definición.

- Objetivos.

- Anatomía-fisiología.

- Beneficios y contraindicaciones.

- Fisiopatología deportiva.

- Evidencias científicas del método.

Práctica:

17:00 a 20:00 h: Práctica del método Hipopresivo.

D. Rafael Humanes Balmon

Sábado día 5 de mayo de 2018 (Centro Pilates León)

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 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 García Macías

Bloque IV: *Ejercicios (II)* (3 h)

Práctica:

15:00 a 18:00 h: Ejercicios Básicos que se realizan en el suelo (Matwork).

- Half roll back

- Roll up

- One leg cicle

- Hundred

D. Néstor García Torinos

Bloque V: *Máquinas de estudio* (2 h)

Práctica:

18:00 a 19:00 h: Aparatos y materiales que se emplean en Pilates.

D. Néstor García Torinos

19:00 a 20:00 h: Entrenamientos con Maquinas:

- Reformer

- Cadillac

- Chair

- Barrel

D. Néstor García Torinos

Domingo día 6 de mayo de 2018. (Centro Pilates León)

Bloque VI: *Estudios y conclusiones sobre el método pilates* (5 h).

Teoría:

9:00 – 12:00 h: Evidencias científicas del método Pilates.

D. Roberto García Macías

Práctica:

12:00 – 13:00 h: Sesión Pilates

13:00 a 14:00 h: Evaluación de un alumno que se inicia en el método:

Entrevista y admisión

Evaluación física y postural

Fijación de las metas

D. Roberto García Macías

PROFESORADO:

- Rafael Humanes Balmont. Centro de Pilates León. C/ Cipriano de la Huerga nº 8.
- Roberto José García Macías.
- Néstor García Torinos. Centro Pilates León.

ENTIDADES COLABORADORAS:

Centro Pilates León