



# CURSO INTENSIVO DE **ANATOMIA, CADENAS MIOFASCIALES y BIOMECÁNICA del PILATES**

Madrid, 19, 20 y 21 de Julio 2024 (17ª Edición)

## **Viernes 19: ANATOMIA y CADENAS MIOFASCIALES en PILATES**



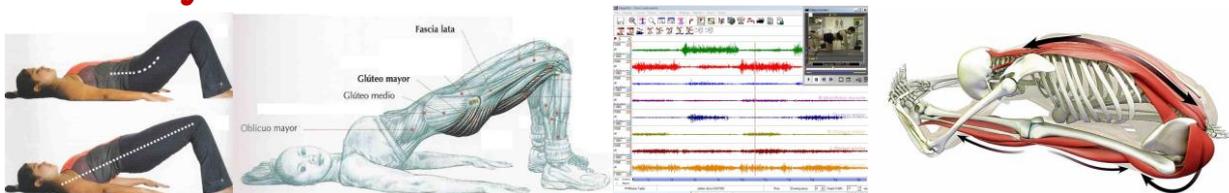
- Anatomía Fundamental para un monitor Pilates. Prácticas con huesos y modelos anatómicos. Videos y DVD. Cómo mueve cada articulación, cómo evaluarla, sugerencias para mejorar su estabilidad o su movilidad. El trabajo muscular en Pilates.
- Estudio de la Movilidad de la columna, cómo mueve la pelvis, la rodilla, el hombro...y sus aplicaciones en Pilates. El correcto alineamiento.
- Puntos claves en la enseñanza y práctica de Pilates. La respiración. El core o “powerhouse”.
- La importancia de la Fascia en el movimiento. Conclusiones del Congreso sobre la Fascia en la Universidad de Alcalá y Corpora Pilates.

## **Sábado 20: ANATOMIA PALPATORIA y EXPLORACIÓN ARTICULAR** (Conocer las referencias corporales palpando. Prácticas por parejas)



- Anatomía Palpatoria práctica. Visita guiada al Cuerpo para el Movimiento en el método Pilates. Puntos de referencia. Cómo explorar la movilidad (fuerza y flexibilidad) y la postura. Uso de técnicas palpatorias y de movilizaciones para mejorar el rango articular o la estabilidad en los ejercicios de Pilates. Introducción al masaje en Pilates.

## **Domingo 21: ANÁLISIS, BIOMECÁNICA DE LOS EJERCICIOS PILATES y VALORACIÓN FUNCIONAL DEL CLIENTE**



- Análisis de los Ejercicios Pilates en Mat, Máquinas e Implementos. Últimas investigaciones en Pilates: estudio cinemático y ejemplos. Patrones de los ejercicios Pilates.
- Mapa Anatómico con Electromiografía de los Ejercicios Pilates.
- Progresiones y Regresiones de ejercicios de Pilates basados en la Biomecánica.
- Cómo valorar la flexibilidad, la grasa, la fuerza, la postura, la frecuencia cardíaca, la oxigenación....del cliente y cómo interpretarlo.

Este Curso, pionero en Pilates, se compone de 3 módulos esenciales para un monitor de Pilates: 1-La Anatomía Fundamental y las Cadenas Miofasciales, 2-La Anatomía Palpatoria, y 3-El Análisis práctico de los ejercicios de Pilates y la Valoración Funcional. Se trata de un Curso Taller Intensivo donde analizaremos en la práctica las claves del movimiento Pilates, por qué y cómo se producen los movimientos que son la base de que Pilates funcione, los fundamentos para guiar al cliente manualmente para una ejecución precisa del ejercicio, cómo explorar la movilidad articular y la acción muscular, cómo valorar a cada cliente, cómo actúan los músculos en diferentes ejercicios (con qué intensidad lo hacen, en qué orden se activan y se relajan), cómo influyen las cadenas miofasciales y cómo optimizarlas...lo principal para un monitor.

Aprenderás a tener seguridad manejando los ejercicios de Pilates, guiando el movimiento a diferentes clientes, evitando movilizaciones lesivas, y conocer y profundizar en el movimiento del cuerpo humano y en los ejercicios de Pilates.

**Horario:** Viernes: de 16:00 a 20:00 horas. Sábado de 10:00 a 18:30 horas.  
Domingo de 10:00 a 14:30 horas

**Precios:**  Viernes: 95 €  Sábado: 165 €  Domingo: 125 €  
 Todo el Curso: 345 €

**Modo de pago:** ingresar como reserva de plaza 40 euros (a descontar del pago total y no retornables salvo cancelación del Curso). Resto del pago en efectivo al inicio del Curso

**Ingresos** en el BBVA, cuenta IBAN **ES08 0182 0947 28 0201541470**

**Envía tus datos** (nombre, dirección, teléfono, email, profesión y días seleccionados) a [cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

Diploma de Asistencia

**Lugar de realización:** **Corpora Pilates** c/ Claudio Coello 33, bajo. 28001 Madrid.

**Información:** Corpora Pilates. Tfno 91 426 1074 y 635811375

[www.corporapilates.com](http://www.corporapilates.com) [cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

### **Profesor**



**Prof.Dr. Juan Bosco Calvo**, Doctor en Medicina. Profesor Titular de Anatomía Humana en la Universidad de Alcalá, donde imparte clases en la Facultad de Medicina, en la Facultad de Ciencias del Deporte (Biomecánica y Valoración Funcional del Movimiento) y en la Escuela de Enfermería y en la de Fisioterapia.

Certificado en Pilates. Único miembro no americano del Consejo Editorial de Pilates Newsletter de IDEA. Es la persona que trajo el método Pilates a España y es un referente internacional en Pilates para la Salud. Autor del éxito editorial "Pilates Terapéutico" (Editorial Médica Panamericana).

Co-fundador junto al Prof. Allan Ryan de la International Association for Dance Medicine and Sciences (IADMS). Asesor del Laban Center (Trinity College-University of London). Miembro de Honor del Istituto Italiano di Medicina dell'Arte.

Invitado en numerosas Convenciones y Congresos Internacionales en todo el mundo, donde ha presentado investigaciones pioneras en diferentes campos de la rehabilitación, biomecánica, fisioterapia, anatomía, análisis del movimiento....Sus estudios sobre el "Mapa muscular de los ejercicios Pilates mediante electromiografía" se han presentado en el 1º Congreso de Investigación en Pilates constituyendo un acontecimiento científico pionero en Pilates. Dirige el Grupo de Investigación de la Universidad de Alcalá sobre "Medicina y Ciencias del Movimiento y en las Artes Escénicas (MeCiMae)".