

Elche, 17-19 de diciembre de 2010

Especialización técnica

# MÉTODO PILATES

Centro de Investigación del Deporte



## Presentación

El curso profundiza en una técnica innovadora del método pilates que conjuga la dualidad cuerpo-mente como medio de educación corporal centrada en el control de los movimientos corporales a través de la concentración en la ejecución de los mismos. La técnica del método pilates muestra una forma de acondicionamiento físico muscular a través de la utilización del cuerpo (autocargas).

## Programa provisional

### **Viernes 17 de diciembre de 2010**

- 16:00 a 17:30 h.....Fundamentos biológicos y mecánicos  
17:30 a 19:00 h.....Introducción al método pilates. Análisis previo del dominio corporal del usuario  
19:30 a 21:00 h.....Método pilates y sus beneficios en el bienestar físico y psicológico del usuario

### **Sábado 18 de diciembre de 2010**

- 09:00 a 10:30 h.....Diseño de un programa eficaz de pilates: ejercicios adaptados a las necesidades del usuario (higiene postural, control postural, limitaciones físicas del usuario, etc.)  
10:30 a 12:00 h.....Método pilates y grupos de edad  
12:00 a 14:00 h.....Trabajo de condición física en pilates: fuerza, fuerza-resistencia, flexibilidad, velocidad de ejecución, etc.  
16:00 a 18:00 h.....Material y su utilización en el método pilates  
18:00 a 10:00 h.....La música y el método pilates  
19:00 a 21:00 h.....Técnicas de relajación post-ejercicio

### **Domingo 19 de diciembre de 2010**

- 09:00 a 12:00 h.....Comunicación y tono de voz adecuado para dirigir una clase de pilates  
12:00 a 14:00 h.....Primeros auxilios

## Profesorado



### **D. Ignacio Marcos Pardo**

- Maestro Especialista en Educación Física
- Especialista en aqua-pilates
- Entrenador personal del Método Pilates

**Cuota:** 200 €

**Duración:** 30 horas

**Lugar:** Centro de Investigación del Deporte

**Plazas limitadas:** 25 alumnos-as

**Inscripciones:** Las inscripciones se realizarán mandando un correo electrónico a [inscripcionescid@umh.es](mailto:inscripcionescid@umh.es), poniendo en el asunto el nombre del curso. Con la contestación se habilitará el pago del curso

Más información sobre el curso:

Tel.: 965 22 24 56

E-mail: [cid@umh.es](mailto:cid@umh.es)

<http://cid.umh.es>