

2019

# CURSO PILATES MAQUINAS PARA FISIOTERAPEUTAS NIVEL I: BÁSICO



**SANE PILATES**

C/Columela, 13 Bajo Dcha. 28001 Madrid

Tlf: 91 431 65 00

[sanepilates@sanepilates.com](mailto:sanepilates@sanepilates.com)



## EL MÉTODO PILATES

Pilates es una palabra que se ha puesto de moda en la última década en España. Como consecuencia de una sentencia judicial en el año 2000 en EEUU, Pilates es considerado un sustantivo general, como puede ser fitness o yoga, de forma que cualquiera puede diseñar una rutina de ejercicios y denominarla Pilates. Esta es la razón por la que bajo un mismo nombre encontramos sistemas de trabajo muy diferentes incluso contrarias.

Esta situación en ocasiones lleva a poner en duda la efectividad del Método, sobretodo en campos específicos como es el caso de la fisioterapia uroginecológica, ya que mal entendido y aplicado el Método Pilates puede no ser beneficioso.

Los profesores de **SANE PILATES** aplicamos el Método con rigurosidad según lo desarrollo J.H. Pilates y nuestra experiencia de más de 15 años trabajando con el sistema original, así como la investigación realizada sobre el Método Pilates en incontinencia urinaria de esfuerzo, nos demuestra su efectividad aportando al fisioterapeuta una excelente herramienta de trabajo.

## QUIENES SOMOS

**SANE PILATES** es una empresa constituida por fisioterapeutas dedicadas en los últimos 15 años al estudio y aplicación del Método Pilates en su versión más purista, es decir, tal como lo desarrolló J.H. Pilates y con el uso de los aparatos que se ajustan exactamente al diseño de su fundador.

Todos los profesores de este curso están certificados por Romana Kryzanowska, discípula directa de J.H. Pilates, heredera del estudio que el propio Pilates inauguró en New York y aún en activo; garantizando así la autenticidad y efectividad del método que venimos desarrollando.

Tras la amplia experiencia adquirida en años de trabajo asistencial, creamos una formación para fisioterapeutas en Método Pilates en su versión más fiel, pero aplicado con rigor biomecánico y anatómico. Esta formación se ha impartido en hospitales y Universidades españolas.

**SANE PILATES** ha realizado investigación sobre la aplicación en la disfunciones de suelo pélvico del Método presentadas en el III Congreso Internacional de Suelo Pelvico de SEFIP.

## PROFESORES

### ANA MARÍA SANCHEZ CUENCA

- Directora del centro **SANE PILATES** desde 2003.
- Diplomada en Fisioterapia por la E.U. de Alcalá en 2000.
- Certificada en el Método Pilates por Romana Kryzanowska en 2004.
- Certificada en Osteopatía por la Escuela de Osteopatía de Madrid en 2008.
- Profesora del Master Experto en Terapias manuales de la Universidad de Granada en 2008 a 2011.
- Docente especialista en Pilates desde 2007.
- Curso de Síndrome de Dolor miofascial. Tratamiento conservador e invasivo de puntos Gatillo. Enero de 2014.
- Experto en Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología por la UE en junio de 2015.



### EVA SANZ RUBIO

- Directora del centro **SANE PILATES** desde 2003.
- Diplomada en Fisioterapia por la E.U. de Alcalá en 1999.
- Certificada en el Método Pilates por Romana Kryzanowska en 2004.
- Certificada en Osteopatía por la Escuela de Osteopatía de Madrid en 2006.
- Docente especialista en Pilates desde 2007.
- Profesora del Master Experto en Terapias manuales de la Universidad de Granada en 2008.
- Nivel I y II de Inducción Miofascial,, Escuela Tupimek 2012 - 2014.
- Curso de Fisioterapia en suelo pélvico, prevención y tratamiento de las disfunciones, 2013.
- Master-Experto en Gimnasia Abdominal Hipopresiva con Marcel Caufriez, 2014.
- Experto en Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología por la UE en junio de 2015



## SUSANA RODRÍGUEZ



- Directora del centro SANE PILATES desde 2003.
- Diplomada en Fisioterapia por la E.U. de Alcalá en 1999.
- Certificada en el Método Pilates por Romana Kryzanowska en 2004.
- Certificada en Osteopatía por el CEES en 2001.
- Docente especialista en Pilates desde 2007.
- Profesora del Master Experto en Terapias manuales de la Universidad de Granada en 2008.
- Experto en Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología por la UE en junio de 2015.

## LUGAR DE REALIZACIÓN

**SANE PILATES Madrid**  
C/ Columela 13, bajo dcha  
Metro Retiro (salida Lagasca).

## DIRIGIDO A:

Fisioterapeutas y estudiantes de último curso de fisioterapia.

## DURACIÓN:

**40 horas teórico-prácticas**  
(posibilidad de realizar prácticas clínicas extraordinarias).

## FECHAS:

11-12-13 Enero de 2019  
1-2-3 de Febrero de 2019

## PRECIO:

600 €.

## ACREDITACIÓN:

Solicitada acreditación al la **Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid.**  
Bonificado por **BONIFICA TU CURSO.**

## MATERIAL:

- El estudio está dotado de todos los aparatos del Método Pilates según el diseño original de su creador J.H. Pilates.
- Manual teórico y fotográfico.

## OBJETIVOS GENERALES:

Analizar y entender en profundidad los principios del Método según J.H. Pilates con la finalidad de poder utilizarlo con seguridad con fines terapéuticos basándose en la aplicación de una correcta comprensión de la biomecánica humana en las diferentes patologías del aparato locomotor, teniendo como objetivo prevenir y restaurar el equilibrio corporal y la salud de nuestros pacientes.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analizar y comprender los principios fundamentales del Método Pilates.
- Análisis de la postura correcta del ser humano (destierro de ideas equivocadas).
- Análisis del patrón respiratorio.
- Comprensión y análisis de los ejercicios básicos del Reformer Universal así como de sus diferentes modificaciones según las necesidades de cada paciente.
- Comprensión y análisis de los ejercicios básicos del Cadillac así como de sus diferentes modificaciones según las necesidades de cada paciente.
- Comprensión y análisis de los ejercicios básicos de la silla alta así como de sus diferentes modificaciones según las necesidades de cada paciente.

## COMPETENCIAS ADQUIRIDAS AL FINAL DEL CURSO:

Al finalizar el curso el alumno será capaz de impartir clases del sistema Básico de Pilates en los aparatos fundamentales: Reformer, Cadillac y Silla Alta adaptando cada ejercicio a la morfología y patología de cada paciente.

Por otra parte habrá adquirido conocimientos generales importantes sobre posturología y corrección profunda del movimiento aplicable a cualquier campo dentro de la fisioterapia.

## PROGRAMA COMPLETO DEL CURSO

### Viernes 11 de Enero:

#### - Teoría y conceptos generales:

- Principios del Método Pilates.
- Análisis de la postura .
- Respiración.

### Sábado 12 Enero:

#### - Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos de Reformer:

- Ejecución.
- Asistencias.
- Modificaciones según las diferentes patologías y morfologías.

### Domingo 13 de Enero:

- Jornada de prácticas donde poder utilizar los aparatos para poder experimentar los diferentes ejercicios así como aplicarlos entre compañeros para discutir dudas y completar la comprensión del Método.

### Viernes 2 de Febrero:

#### - Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos de la Silla Alta:

- Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos de la Silla Alta:
- Ejecución.
- Asistencias.
- Modificaciones según las diferentes patologías y morfologías.

### Sábado 3 de Febrero:

#### - Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos del Cádillac:

- Ejecución
- Asistencias
- Modificaciones según las diferentes patologías y morfologías.

### Domingo 4 de Febrero:

- Jornada de prácticas donde poder utilizar los aparatos para poder experimentar los diferentes ejercicios así como aplicarlos entre compañeros para discutir dudas y completar la comprensión del Método.