

# 2023

## CURSO PILATES MAQUINAS BASADO EN CADENAS MUSCULARES

NIVELES BÁSICO E INTERMEDIO



**SANE PILATES**

C/Columela, 13 Bajo Dcha. 28001 Madrid

Tlf: 91 431 65 00

Whatsapp: 603 41 51 86  
[sanepilates@sanepilates.com](mailto:sanepilates@sanepilates.com)



## EL MÉTODO PILATES

Pilates es una palabra que se puso de moda en España hace 2 décadas. A partir 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 contrarios.

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

Nuestra base teórica se fundamenta en la biomecánica de cadenas musculares, lo que facilita la comprensión de la ejecución, aplicación y contraindicaciones de cada ejercicio en general, y la indicación específica en cada individuo según su tipología. Este fundamento anatómico y biomecánico de cadenas musculares, es lo que marca la diferencia con otras formaciones, ya que le da al Método una mayor rigurosidad y permite al instructor entenderlo perfectamente, dotándole de una gran capacidad y criterio para determinar el programa de entrenamiento, así como sus adaptaciones.

Los profesores de SANE PILATES aplicamos el Método según lo desarrolló J.H. Pilates, y nuestra experiencia de más de 20 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 una excelente herramienta de trabajo.

## QUIENES SOMOS

SANE PILATES es una empresa constituida por fisioterapeutas dedicadas en los últimos 20 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 sigue en activo; garantizando así la autenticidad y efectividad del método que venimos desarrollando.

Tras la amplia experiencia adquirida en años de trabajo asistencial, y tras especializarnos como fisioterapeutas cadenistas y ampliar nuestra formación en campos como el suelo pélvico entre otros, creamos una formación de Método Pilates en su versión más fiel, pero aplicado con rigor biomecánico y anatómico. Esta formación se ha impartido en hospitales, Universidades españolas y Colegios Profesionales de Fisioterapia.

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

## PROFESORES

### ANA MARÍA SANCHEZ CUENCA



- Diplomada en Fisioterapia por la E.U. de Alcalá en 2000
- Fisioterapeuta especialista en Cadenas Musculares G.D.S.
- Certificada en el Método Pilates por Romana Kryzanowska en 2004.
- Certificada en Osteopatía por la Escuela de Osteopatía de Madrid.
- Profesora del Master Experto en Terapias manuales de la Universidad de Granada en 2008 a 2011.
- Docente especialista en Pilates desde 2007.
- Formada en Síndrome de Dolor miofascial. Tratamiento conservador e invasivo de puntos Gatillo.
- Experto en Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología por la UE.
- Formada en Método de Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

### EVA SANZ RUBIO



- Directora del centro SANE PILATES desde 2003.
- Fisioterapeuta especialista en Cadenas Musculares G.D.S.
- 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
- 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.
- Master-Experto en Gimnasia Abdominal Hipopresiva con Marcel Caufriez.
- Experto en Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología por la UE

# CURSO PILATES MAQUINAS BASADO EN CADENAS MUSCULARES

## SUSANA RODRÍGUEZ

- Directora del centro SANE PILATES desde 2003.
- Diplomada en Fisioterapia por la E.U. de Alcalá en 1999.
- Fisioterapeuta especialista en Cadenas Musculares G.D.S.
- Certificada en el Método Pilates por Romana Kryzanowska en 2004.
- Certificada en Osteopatía por la UE.
- 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.
- Formada en Método de Gimnasia Abdominal Hipopresiva.



## LUGAR DE REALIZACIÓN

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

## DURACIÓN:

- 56 horas teórico - prácticas dividido en 3 seminarios de 18 horas cada uno.

## FECHAS:

- 24 - 25 y 26 de Marzo
- 14 - 15 y 16 de abril
- 5 - 6 y 7 de Mayo

## PRECIO:

- 280 € cada seminario

Se abonará 150 euros al realizar la inscripción para reserva de plaza, y posteriormente 230 euros 15 días antes del comienzo de cada seminario.

- Bonificado para trabajadores por cuenta ajena por BONIFICA TU CURSO.

## ACREDITACIÓN:

Solicitada la acreditación para fisioterapeutas, a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid

## 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 fines terapéuticos y/o de entrenamiento deportivo, así como método de corrección postural y perfeccionamiento del movimiento fisiológico, basándonos en la aplicación de una correcta comprensión de la biomecánica desde un punto de vista global, a través del conocimiento del funcionamiento de nuestro sistema músculo-esquelético entendido desde las cadenas musculares.

El objetivo final es prevenir y restaurar el equilibrio corporal y la salud de nuestros alumnos/pacientes, siendo capaces de adaptarnos a sus necesidades según sus tipologías y/o patologías.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analizar y comprender los principios fundamentales del Método Pilates.
- Análisis de la postura correcta del ser humano (desarrollo y comprensión del funcionamiento de las 6 cadenas musculares.)
- Análisis del patrón respiratorio fisiológico desde un punto de vista global.
- Comprensión y análisis de los ejercicios básicos e intermedios del Reformer Universal así como de sus diferentes modificaciones según las necesidades de cada alumno/paciente según su tipología y/o patología.
- Comprensión y análisis de los ejercicios básicos e intermedios del Cadillac, así como de sus diferentes modificaciones según las necesidades de cada alumno/paciente según su tipología y/o patologías.
- Comprensión y análisis de los ejercicios básicos e intermedios de los barriles de Pilates, así como de sus diferentes modificaciones según las necesidades de cada paciente/alumno según su tipología/patología.

## COMPETENCIAS ADQUIRIDAS AL FINAL DEL CURSO:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de impartir clases del sistema Básico e Intermedio del Método Pilates mediante la utilización de los aparatos fundamentales: Reformer Universal, Cadillac y Barriles, adaptando cada ejercicio a la morfología y patología de cada alumno/paciente.

Por otra parte, habrá adquirido conocimientos generales importantes sobre equilibrio postural, entrenamiento del gesto justo, así como la relación del lenguaje corporal de cada persona en relación a su postura - lo que nos facilita información para abordar a cada alumno/paciente de una forma global y más efectiva-.

Todo ello tiene una gran aplicación profesional a cualquier campo dentro del movimiento y/o la fisioterapia.

## PROGRAMA COMPLETO DEL CURSO

### SEMINARIO 1:

**Viernes 24 de Marzo:**

- Teoría y conceptos generales:

- Principios del Método Pilates.
- Análisis de la postura .
- Respiración.
- Equilibrio músculo-esquelético: desarrollo de las 6 cadenas musculares.

**Sábado 25 Marzo:**

- Análisis y desarrollo de los ejercicios de nivel Básico del Reformer Universal:

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

**Domingo 26 de Marzo:**

- 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.

### SEMINARIO 2:

**Viernes 14 de Abril y sábado 15 de Abril:**

- Análisis y desarrollo de los ejercicios básicos de Reformer:

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

**Domingo 16 de Abril:**

- 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.

## SEMINARIO 3:

### Viernes 5 de Mayo:

#### - Análisis y desarrollo de los ejercicios de niveles Básico del Cádillac:

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

### Sábado 6 de Mayo:

#### - Análisis y desarrollo de los ejercicios de nivel Intermedio del Cádillac:

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

#### - Análisis y desarrollo de los ejercicios de nivel Básico e Intermedios del Barril Pequeño:

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

### Domingo 7 de Mayo:

#### - Análisis y desarrollo de los ejercicios de nivel Básico e Intermedio del Barril Alto:

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

- 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.