

Programa Intensivo Miembro Inferior para Profesionales del Movimiento



Seminarios para profesionales del movimiento, como profesores de Pilates, instructores de yoga, entrenadores personales, fisioterapeutas y Licenciados en Ciencias de la Act. Física y el Deporte.

Programa Intensivo Miembro Inferior

El Pie // La Rodilla // Pelvis Uno: Psoas y Sacro // Pelvis Dos: Cadera y Fémur

julio 6-8, 2018

Perú

Marsik Pilates

jr, Tinajones 251, Tambo de Monterrico, Santiago de Surco, Lima, Perú

julio 13-15, 2018

Chile

Pilates Sandra del Río

Beltrán Mathieu 75, Concepción, Chile

julio 20-22, 2018

México

Pilates Art Contrology SLP México

Humboldt 325, Col del Valle, 78200 San Luis, S.L.P., México

El precio del curso: AU\$ 600 para los cuatro talleres
¡Especial de AU\$ 550 - el descuento por pronto pago finaliza el 20 de junio!

Programa intensivo: Miembro inferior

El programa intensivo sobre el miembro inferior incorpora una serie de seminarios individuales basados en las distintas estructuras que componen las extremidades inferiores. Este programa combina módulos relacionados entre sí, centrándose en una serie de elementos anatómicos para integrarlo después a través de un repertorio específico para esa región.

Apuntándote al programa intensivo (los cuatro módulos) disfrutarás de un descuento por el curso completo. También puedes inscribirte a los seminarios por separado y realizar uno o los dos que más te interesen de manera independiente.

En cada uno de ellos se analizan huesos, músculos, ligamentos y tendones de los distintos segmentos articulares para posteriormente entender su función en el movimiento correcto a través del repertorio. También analizaremos patologías comunes que se observan en un contexto de estudio explicando las estrategias a desarrollar a través del ejercicio.

El Pie

Con su compleja estructura de huesos, ligamentos y tendones los pies son cruciales en la vida cotidiana, siendo a menudo una causa frecuente de problemas para nuestros clientes. Este módulo está diseñado para mejorar la comprensión del profesional de movimiento de las estructuras y funciones de los pies. Los participantes del seminario también obtendrán una mejor comprensión de cómo facilitar la vuelta a la actividad una vez superados esguinces, lesiones musculares, fracturas por estrés y fascitis plantar con estrategias de movimiento y cómo pueden aplicarlo en clases de pilates, yoga, fitness u otras disciplinas de movimiento.

El objetivo de este seminario es ayudar a los profesionales de movimiento a entender la anatomía funcional del pie y cómo aplicarlo para la mejora del movimiento de los clientes, así como los principios de readaptación una vez superado el proceso de lesión. Este seminario funciona de manera conjunta con la serie "Anatomy Dimensions" que incluye cada una de las estructuras fundamentales del cuerpo humano desde una perspectiva de movimiento saludable.

Todos las personas que se inscriban recibirán el manual correspondiente a este módulo y el repertorio de ejercicios específico.

El objetivo de este seminario es el aprendizaje y comprensión de los conceptos que describen a continuación junto a las distintas estrategias de ejercicios que se pueden utilizar en el contexto de un estudio:

- // Comprensión de las estructuras intrínsecas y extrínsecas del pie.
- // Entender el rol del pie y la extremidad inferiores a través de las distintas etapas del ciclo de la marcha.
- // Analizar la funcionalidad de esta estructura y los distintos tipos de pie diferente, por ejemplo: pie plano, pie cavo y los desafíos musculares y ligamentosas para cada tipo de pie.
- // Comprensión de los ejercicios apropiados para los tipos comunes de pie.
- // Comprensión de ciertas afecciones que comprometen a la población en general como: fascitis plantar, hallux valgus (juanetes), dedos en martillo, síndrome de acortamiento isquiotibial, por ejemplo. Así como los ejercicios adecuados para cada uno de ellas.

- // Entender ciertas lesiones que afectan a los deportes y otras actividades específicas como: esguinces de tobillo, fracturas por estrés, alteraciones musculares o tendinosas.
- // Tener una comprensión de las estrategias de ejercicio y adaptación post-rehabilitación tras lesiones deportivas específicas.

La Rodilla

La articulación de la rodilla tiene una gran complejidad en sí misma, además de hacer de enlace y tener que lidiar con las tensiones y posibles alteraciones funcionales en la cadera y el pie. En este seminario vamos a revisar la anatomía de la rodilla con el fin de entender su estructura y función, a la vez de desarrollar estrategias de ejercicio adecuadas.

Este seminario está diseñado para que los participantes puedan analizar las posibles restricciones de movimiento existentes ante patrones motores inadecuados o que pudieran surgir a partir de lesiones o dolencias específicas de la rodilla, así como desarrollar estrategias de ejercicio y movimientos que faciliten la correcta funcionalidad y reducir al mínimo el riesgo de nuevas lesiones. El seminario permitirá entender de manera sencilla qué ocurre a nivel estructural en determinadas situaciones como: lesiones de ligamentos, prótesis de rodilla y osteoartritis, así como otras dolencias.

El objetivo de este seminario es ayudar a los profesionales de movimiento a entender la anatomía funcional de la rodilla, así como los principios de recuperación y vuelta al ejercicio post-rehabilitación y su aplicación con los clientes. Este seminario forma parte del conjunto "Anatomy Dimensions" que incluye cada una de las estructuras fundamentales del cuerpo humano desde una perspectiva de movimiento saludable.

Todos las personas que se inscriban recibirán el manual correspondiente a este módulo y el repertorio de ejercicios específico.

El objetivo de este seminario es el aprendizaje y comprensión de los conceptos que describen a continuación junto a las distintas estrategias de ejercicios que se pueden utilizar en el contexto de un estudio:

- // La articulación de la rodilla y estructuras asociadas.
- // Entender las lesiones de ligamentos y meniscos más comunes que se producen en la rodilla.
- // Procesos de reconstrucción y prótesis de rodilla y necesidades específicas de ejercicio post-rehabilitación.
- // Tener una comprensión de las estrategias de ejercicio y adaptación tras lesiones deportivas específicas.

Pelvis Uno: Psoas y Sacro

Como resultado de la falta de movilidad general y la gran cantidad de tiempo que permanecemos sentados, la falta de movimiento en el sacro se convierte en un problema común y la articulación sacroilíaca, uno de los puntos débiles de nuestros clientes.

Este módulo explora el complejo de la pelvis y la forma de lograr mayor libertad de movimiento con el repertorio tradicional a través de la mejora de las técnicas de corrección efectiva y una adecuada programación funcional.

Este seminario forma parte del conjunto "Anatomy Dimensions" que incluye cada una de las estructuras fundamentales del cuerpo desde una perspectiva de movimiento saludable.

Todos las personas que se inscriban recibirán el manual correspondiente a este módulo y el repertorio de ejercicios específico.

El objetivo de este seminario es el aprendizaje y comprensión de los conceptos que describen a continuación junto a las distintas estrategias de ejercicios que se pueden utilizar en el entorno de un estudio:

Psoas y Sacro

- // Revisar la anatomía de la pelvis y el sacro.
- // Analizar la pelvis y el rol del sacro proporcionando estabilidad/movimiento
- // Revisión de las disfunciones asociadas con el sacro y el psoas
- // Comprensión de las estrategias de ejercicio para hacer frente a estas disfunciones en un contexto de estudio.
- // Revisión de cómo los equipamientos de Pilates tradicionales puede retar o facilitar la correcta funcionalidad en psoas y sacro.

Suelo pélvico

- // Revisión del suelo pélvico y los distintos roles que desarrolla este grupo muscular.
- // Incontinencia, prolapso pélvico y análisis de los ejercicios adecuados en las citadas situaciones.
- // Consideraciones especiales situaciones de hipertoniá o debilidad y estrategias de ejercicio ante disfunciones de suelo pélvico.

Pelvis Dos: Cadera y Fémur

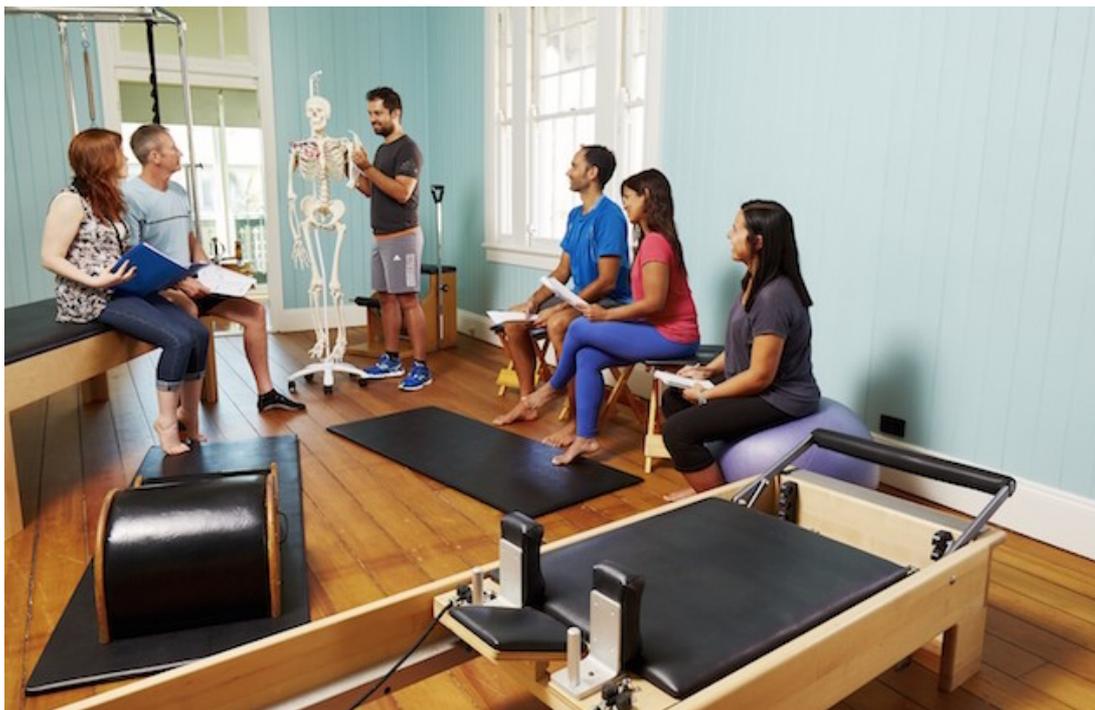
Este módulo ayudará mejorar la comprensión del profesional de movimiento de las estructuras y funciones de la pelvis, suelo pélvico y la comprensión de un patrón motor básico como es la marcha. Los participantes obtendrán una mejor comprensión de cómo ciertos ejercicios se relacionan con el ciclo de la marcha y cómo aplicarlos de manera adecuada para ayudar a mejorar posibles disfunciones de la pelvis.

El seminario está diseñado para proporcionar a los participantes la capacidad de analizar críticamente las alteraciones de movilidad específicas de la pelvis y para desarrollar estrategias para desarrollar ejercicios y movimientos que ayudará a facilitar la movilidad y reducir al mínimo el riesgo de lesiones.

Este seminario forma parte del conjunto "Anatomy Dimensions" que incluye cada una de las estructuras fundamentales del cuerpo humano desde una perspectiva de movimiento saludable. El objetivo fundamental es el aprendizaje y comprensión de los conceptos que se describen a continuación junto a las distintas estrategias de ejercicio que se pueden utilizar en el contexto de un estudio:

- // Análisis de la función de la musculatura de la región pélvica a través de las etapas de la marcha
- // Comprensión de cómo el repertorio puede ser utilizado para reforzar y mejorar las distintas fases de la marcha.

- // Análisis del repertorio para facilitar el patrón de la marcha y la readaptación de la cadera.
- // Identificar las la marcha de Trendelenburg así como las estrategias de ejercicio en estas situaciones.
- // Que necesitas saber cuando alguien que ha sido operado de prótesis de cadera entra por primera vez a tu estudio
- // Prótesis de cadera y consideraciones acerca del ejercicio cuando se trabaja con clientes en la fase previa a la cirugía o post-rehabilitación.
- // Ejercicios adecuados y ejercicios a evitar en la fase previa y posterior a una intervención de prótesis de cadera.
- // Entender que es un desgarró del labrum, las diversas causas que lo pueden originar y consideraciones de ejercicio con los clientes que han tenido un labrum desgarrado.
- // Consideraciones especiales en deportes y otras actividades asociados a problemas en la cadera y la pelvis: golf, artes marciales y danza, con estrategias para la prevención de lesiones.



Puedes completar la reserva on-line y realizar el pago en nuestra pagina web:

bodyorganics.com.au/bookings

Qué es la serie de tutoriales Anatomía Dimensiones?

La serie de tutoriales "Anatomy Dimensions" y sus manuales de trabajo tienen por objeto mejorar la comprensión anatómica y funcional para los profesionales de movimiento corporal. Es ideal para los profesores de Pilates pero también de disciplinas como Gyrotonic, Core Align, Yoga, instructores de fitness, entrenadores personales y terapeutas del aparato locomotor. Los tutoriales están diseñados para ayudar a desarrollar y aplicar de manera crítica el movimiento para mejorar los problemas específicos que suelen aparecer en un contexto de estudio.

¿Qué es Body Organics?

Body Organics se fue creado en 2002 y se ha convertido en uno de centros referencia en el cuidado de la salud desde una perspectiva multidisciplinar en Australia. El equipo de Body Organics reúne a una amplia gama de profesionales de la salud altamente cualificados como: fisioterapeutas, osteópatas, podólogos, dietistas, nutricionistas y especialistas en pediatría. Además de profesionales con gran experiencia en el desarrollo de disciplinas de movimiento como Pilates, Gyrotonic y Core Align.

"Body Organics Education" apoya la educación continua para el desarrollo de profesores y profesionales de la industria. En nuestro centro organizamos distintos tipos de cursos y seminarios, desde certificaciones completas totalmente acreditados en Pilates y Gyrotonic a seminarios y talleres de fin de semana para profesionales de la salud.

Body Organics también es sede del Diploma de Pilates y Movimiento Terapéutico y el Diploma Avanzado de Pilates Movimiento Terapéutico avalado por la Australian Pilates Method Association (APMA). También estamos impartiendo nuestros programas "Anatomy Dimensions" en las distintas ciudades de Australia y el extranjero.

¿Quién es Carla Mullins?



Carla descubrió el Pilates en 1993 debido a problemas neurológicos y de salud complejos. En ese tiempo, el Pilates no era tan conocido por lo que su familia y amigos estaban preocupados ya que al parecer se había unido a una especie de culto que requería de su asistencia tres veces a la semana. Aquella fue una época difícil, ya que Carla necesitaba que le enseñaran a moverse de nuevo adecuadamente. Mucha práctica y consistencia propiciaron que recuperara su salud y su capacidad de moverse con habilidad y, lo más importante, sin dolor. Hasta el punto de

que en 2002 decidió crear su propio estudio de Pilates en Brisbane.

Muchos años después Carla sigue dando clase a sus clientes en sus tres estudios e instruye a multitud de profesores de Pilates y Gyrotonic, varios de ellos fisioterapeutas. Carla es co-directora y co-propietaria de "Body Organics", un centro multidisciplinar con varios profesionales de la salud y del ejercicio trabajando de manera conjunta. El día a día con un equipo de profesionales tan diverso ha permitido a Carla incrementar su comprensión de la educación del movimiento con

profundidad y sutileza, algo que le gusta compartir con ella muchos clientes, personal y estudiantes.

Carla es "member practitioner" nivel 4 de Asociación Australiana Método Pilates (APMA) y Pilates Alianza Australasia (PAA). Ha realizado los 3 niveles de formación de CoreAlign así como la formación completa de Gyrotonic (Pulley Tower, Gyrotoner y Jump Stretch Board). En su búsqueda por profundizar su comprensión del movimiento y el cuerpo humano Carla también ha llevado a cabo cursos de estudio con Judith Aston y Bonnie Bainbridge Cohen.

Carla imparte el Diploma de Pilates Movimiento Terapia y el Diploma Avanzado de Pilates terapia de movimiento y es quien imparte los talleres de "Anatomy Dimensions" en Australia y en el extranjero.

¿Quién es Manuel Alcázar?



Muchos en España ya estarán familiarizados con Manuel Alcázar y su extenso trabajo de más de una década en el mundo del Pilates, ya sea de manera directa o a través de su página web whynotpilates.net, donde escribe semanalmente desde hace 4 años sobre Pilates, actividad física y movimiento consciente. Manuel reside actualmente en Australia y desde hace dos años forma parte del equipo de Body Organics trabajando mano a mano con Carla.

Manuel es profesor de Pilates y profesional del ejercicio cuya vida ha estado siempre vinculada a la actividad físico-deportivas. Este interés fue la razón por la que decidió llevar a cabo su Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UCLM).

Mientras que Manuel estaba estudiando en la universidad, comenzó a trabajar como instructor de fitness y entrenador personal. Después de graduarse, formó parte de la primera promoción certificada como Experto en Método Pilates por una universidad pública en España (UCLM, 2006). A la vez que ha ido desarrollando su trabajo en distintos estudios de Pilates en España y Australia ha ido incrementando su conocimiento sobre el cuerpo humano y el ejercicio a través de diferentes técnicas de movimiento.

En los últimos años, ha impartido distintos seminarios sobre Pilates y deportistas de atletas de resistencia tales como corredores y fue invitado como ponente en la conferencia nacional de Pilates "Return to Life" en Melbourne, Australia.