

Corso Universitario Palestra di Pilates





tech università
tecnologica

Corso Universitario Palestra di Pilates

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/palestra-pilates

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

L'evoluzione del metodo Pilates è nota, soprattutto nel perfezionamento di esercizi e nell'incorporazione di macchine per la loro realizzazione pratica. In questo senso, i fisioterapisti hanno integrato nella loro terapia sia le loro tecniche che le attrezzature al fine di favorire il recupero del paziente o la prevenzione delle lesioni. I progressi in questo campo portano a un costante aggiornamento che può essere raggiunto grazie a questo programma di TECH. Una qualifica 100% online, che porterà lo studente ad essere al passo con i metodi di lavoro, le diverse attrezzature esistenti e la loro adeguatezza a ogni patologia che si desidera affrontare. Tutto questo, inoltre, con un contenuto multimediale, accessibile 24 ore al giorno, da qualsiasi dispositivo digitale con connessione internet.



“

Questo Corso Universitario in Palestra di Pilates ti fornirà un aggiornamento completo in questo campo in sole 6 settimane”

Il Pilates a macchina è guidato sia per principianti che esperti, poiché il suo facile utilizzo rende questa attività praticabile a qualsiasi età. In questo modo, i fisioterapisti hanno lavorato direttamente sull'esecuzione di esercizi che aiutano il paziente a mantenere un corpo più sano e libero da lesioni.

In questo senso, l'evoluzione di questa disciplina è stata evidente, sia nei suoi metodi di formazione e innovazioni in dispositivi terapeutici, come nelle patologie che possono essere migliorate con esso. In questa linea, TECH ha sviluppato questo Corso Universitario in Palestra di Pilates di 180 ore di lezione, che approfondisce tutti gli elementi indispensabili per svolgere sessioni in questo campo.

Un programma che porterà lo studente ad aggiornare le sue conoscenze sui benefici degli esercizi eseguiti con il Barrel, la Cadillac, la Chair, ecc. Inoltre, approfondisce concetti come l'ambiente e la sua adeguatezza. Un programma che offre alta qualità non solo nei contenuti avanzati, ma anche nel materiale multimediale che fornisce. Tutto questo, oltre ad avere un personale docente specializzato nell'area della Fisioterapia che guiderà gli studenti nel processo accademico dalla modalità online.

In TECH la qualità è importante, ma anche il comfort e la comodità, ecco perché offre ai professionisti una qualifica di grande flessibilità oraria. Avranno bisogno solo di un dispositivo elettronico con connettività internet, con il quale accedere in qualsiasi momento della giornata alla piattaforma virtuale di questo programma. Senza dubbio, una scelta accademica unica, che si trova in prima linea.

Inoltre, sarà offerta l'opportunità di partecipare a una *Master class* esclusiva e complementare, guidata da un rinomato esperto di fama mondiale in Medicina dello Sport e Riabilitazione Fisica. In questo modo, gli studenti avranno la possibilità di migliorare le loro competenze e conoscenze da un professionista con una vasta esperienza.

Questo **Corso Universitario in Palestra di Pilates** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisioterapia e specialisti in Pilates
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi è posta sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile dotato di connessione a Internet



Con questa iniziativa di TECH, potrai partecipare a un'esclusiva Master class aggiuntiva, diretta da un eminente docente riconosciuto a livello internazionale nel campo della Medicina dello Sport e della Riabilitazione Fisica"

“ *In sole 180 ore di lezione, potrai acquistare gli ultimi aggiornamenti nel campo della Palestra di Pilates”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Approfondisci l'esecuzione di esercizi in attrezzature terapeutiche di Pilates attraverso il miglior materiale didattico multimediale.

In TECH avrai solo bisogno di un dispositivo elettronico con accesso a internet per accedere in qualsiasi momento alla piattaforma virtuale.



02 Obiettivi

Questo Corso Universitario in Palestra di Pilates è stato progettato specificamente per fornire lo specialista gli ultimi aggiornamenti dal punto di vista della Fisioterapia. Ecco perché TECH è all'avanguardia nell'educazione tecnologica, fornendo ai suoi studenti innovazioni in strumenti didattici, rafforzando le competenze del professionista. Al termine di questo programma, lo studente avrà ampliato le sue conoscenze sulle macchine di Pilates, i principali esercizi del momento, i suoi benefici attuali e gli errori nell'eseguirli.





“

*TECH è sempre all'avanguardia,
offrendo agli specialisti innovazioni
in strumenti didattici”*



Obiettivi generali

- ◆ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi di Pilates a terra, su diversi macchinari e con attrezzi
- ◆ Differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e gli adattamenti da apportare per ciascun paziente
- ◆ Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ciascun paziente
- ◆ Delimitare le progressioni e le regressioni degli esercizi in base alle diverse fasi del processo di recupero da un infortunio
- ◆ Evitare gli esercizi controindicati in base alla precedente valutazione dei pazienti e dei clienti
- ◆ Trattare in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- ◆ Fornire le informazioni necessarie per poter ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti Pilates applicabili a diverse patologie
- ◆ Analizzare le esigenze e i miglioramenti delle attrezzature Pilates in uno spazio terapeutico destinato all'esercizio Pilates.
- ◆ Sviluppare azioni che migliorino l'efficacia degli esercizi di Pilates sulla base dei principi del metodo
- ◆ Eseguire correttamente e analiticamente gli esercizi basati sul Metodo Pilates
- ◆ Analizzare i cambiamenti fisiologici e posturali che interessano le donne in gravidanza
- ◆ Progettare esercizi adatti alla donna nel corso della gravidanza fino al parto
- ◆ Descrivere l'applicazione del Metodo Pilates in sportivi di alto livello





Obiettivi specifici

- ◆ Descrivere lo spazio in cui si pratica il Pilates
- ◆ Conoscere le macchine utilizzate per praticare il Pilates
- ◆ Delineare i protocolli e le progressioni degli esercizi

“

Al termine di questo programma avrai ampliato le tue competenze intorno ai principali esercizi di Pilates del momento e i loro benefici attuali”

03

Direzione del corso

TECH offre una serie di strumenti tecnologici, dove lo studente rafforza facilmente ciascuna delle sue abilità, riuscendo a portare a termine con successo lo sviluppo della qualifica. In questo senso, il professionista che studia questo programma avrà accesso ad un programma creato da insegnanti specializzati in tecniche avanzate di Fisioterapia e Pilates di Riabilitazione. Pertanto, la profonda conoscenza permetterà allo studente di integrare le informazioni più complete e recenti sulla pianificazione delle sessioni all'interno della Palestra di Pilates.





“

Il piano di studi di questa qualifica è stato progettato in modo completo da docenti specializzati in tecniche avanzate di Fisioterapia e Pilates di Riabilitazione”

Direttore Ospite Internazionale

Il Dottor Edward Laskowski è una figura internazionale di spicco nel campo della **Medicina Sportiva** e della **Riabilitazione Fisica**. Certificato dal **Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione**, è stato parte integrante del prestigioso staff della **Clinica Mayo**, dove ha lavorato come **Direttore del Centro di Medicina Sportiva**.

La sua esperienza copre anche una vasta gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva**, al **Fitness** e l'**Allenamento della Forza e della Stabilità**. Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in **Medicina Fisica**, **Riabilitazione**, **Ortopedia**, **Fisioterapia** e **Psicologia Sportiva**, per fornire un approccio completo alla cura dei suoi pazienti.

Inoltre, la sua influenza si estende oltre alla **pratica clinica**, in quanto è stato riconosciuto a livello **nazionale e internazionale** per i suoi contributi al mondo dello **sport** e della **salute**. Così, è stato nominato dal presidente **George W. Bush** per il **Consiglio del Presidente su Fitness e Sport**, e ha ricevuto un **Premio di Servizio Distinto** dal **Dipartimento di Salute e dei Servizi Umani**, sottolineando il suo impegno a promuovere stili di vita sani.

Inoltre, è stato un elemento chiave in **importanti eventi sportivi** come le **Olimpiadi Invernali (2002)**, a **Salt Lake City**, e la **Chicago Marathon**, fornendo **assistenza medica** di qualità. A questo si aggiunge la sua dedizione alla **divulgazione**, che è stata riflessa nel suo ampio lavoro nella creazione di **risorse accademiche**, incluso il **CD-ROM della Clinica Mayo su Sport, Salute e Fitness**, nonché il suo ruolo come **Editore Contributore** del libro **"Mayo Clinic Fitness for Everybody"**. Con una passione per sradicare i miti e fornire informazioni accurate e aggiornate, il Dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella **Medicina Sportiva** e il **Fitness** a livello mondiale.



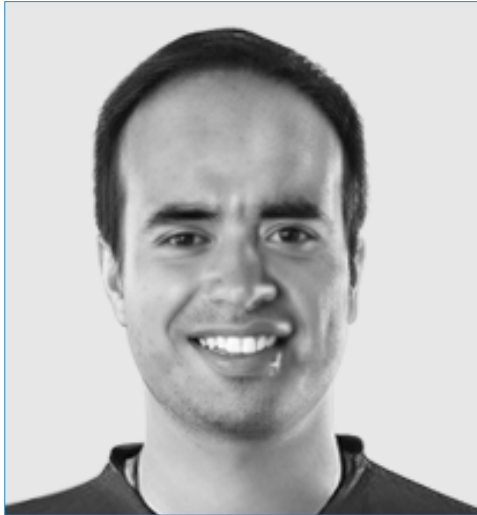
Dott. Laskowski, Edward

- Direttore del Centro di Medicina dello Sport della Clinica Mayo, Stati Uniti
- Medico Consulente presso l'Associazione dei Giocatori della National Hockey League, USA
- Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
- Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi Invernali (2002), Salt Lake City
- Specialista in Medicina Sportiva, Fitness, Allenamento della Forza e della Stabilità
- Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
- Editore Contributore del libro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Premio del Servizio Distinto del Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani
- Membro di: American College of Sports Medicine

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti al mondo”*

Direzione



Dott. González Arganda, Sergio

- Fisioterapista del Club di Calcio Atletico di Madrid
- CEO presso Fisio Domicilio Madrid
- Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio
- Docente nell'Esperto Universitario in Pilates Clinico
- Docente del Master in Biomeccanica e Fisioterapia dello Sport
- Master in Osteopatia dell'Apparato Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- Specialista in Pilates e Riabilitazione della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas



04

Struttura e contenuti

Questo Corso Universitario è stato creato da professionisti che approfondiscono i più recenti aggiornamenti sulle macchine per la pratica di Pilates e sui suoi innovativi esercizi per il trattamento e il recupero dei pazienti. Tutto questo attraverso l'accesso a materiale multimediale basato su video riassunti e video dettagliati, nonché casi di studio e letture specializzate che possono ulteriormente estendere le informazioni fornite in questo programma.



“

Un programma di studio completo che ti terrà aggiornato sugli esercizi che possono essere eseguiti con Reformer, Cadillac o Barrel”

Modulo 1. La palestra/studio di Pilates

- 1.1. Il Reformer
 - 1.1.1. Introduzione al Reformer
 - 1.1.2. Vantaggi del Reformer
 - 1.1.3. Principali esercizi sul Reformer
 - 1.1.4. Principali errori sul Reformer
- 1.2. La Cadillac o Trapeze table
 - 1.2.1. Introduzione alla Cadillac
 - 1.2.2. Benefici della Cadillac
 - 1.2.3. Principali esercizi con la Cadillac
 - 1.2.4. Principali errori con la Cadillac
- 1.3. La Chair
 - 1.3.1. Introduzione alla Chair
 - 1.3.2. Vantaggi della Chair
 - 1.3.3. Principali esercizi sulla Chair
 - 1.3.4. Principali errori sulla Chair
- 1.4. Il Barrel
 - 1.4.1. Introduzione al Barrel
 - 1.4.2. Vantaggi del Barrel
 - 1.4.3. Principali esercizi nel Barrel
 - 1.4.4. Principali errori nel Barrel
- 1.5. Modelli "Combo"
 - 1.5.1. Introduzione al modello Combo
 - 1.5.2. Benefici del modello Combo
 - 1.5.3. Principali esercizi sul modello Combo
 - 1.5.4. Principali errori sul modello Combo
- 1.6. L'Anello flessibile
 - 1.6.1. Introduzione all'anello flessibile
 - 1.6.2. Vantaggi dell'anello flessibile
 - 1.6.3. Principali esercizi con anello flessibile
 - 1.6.4. Principali errori dell'anello flessibile





- 1.7. Lo *Spine* Corrector
 - 1.7.1. Introduzione allo *Spine* corrector
 - 1.7.2. Benefici dello *Spine* corrector
 - 1.7.3. Principali esercizi con lo *Spine* corrector
 - 1.7.4. Principali esercizi co lo *Spine* corrector
- 1.8. Attrezzi adatti al metodo
 - 1.8.1. *Foam roller*
 - 1.8.2. *Fit Ball*
 - 1.8.4. Bande elastiche
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Lo spazio
 - 1.9.1. Preferenze per l'attrezzatura
 - 1.9.2. Spazio Pilates
 - 1.9.3. Attrezzature per il pilates
 - 1.9.4. Buone pratiche riguardo allo spazio
- 1.10. Ambiente circostante
 - 1.10.1. Concetto di ambiente
 - 1.10.2. Caratteristiche dei diversi ambienti
 - 1.10.3. Scelta dell'ambiente
 - 1.10.4. Conclusioni



*TECH ti rende la vita più facile,
offrendoti flessibilità di orario
per frequentare questo corso”*

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica professionale del medico.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software di ultima generazione per facilitare un apprendimento coinvolgente.





All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

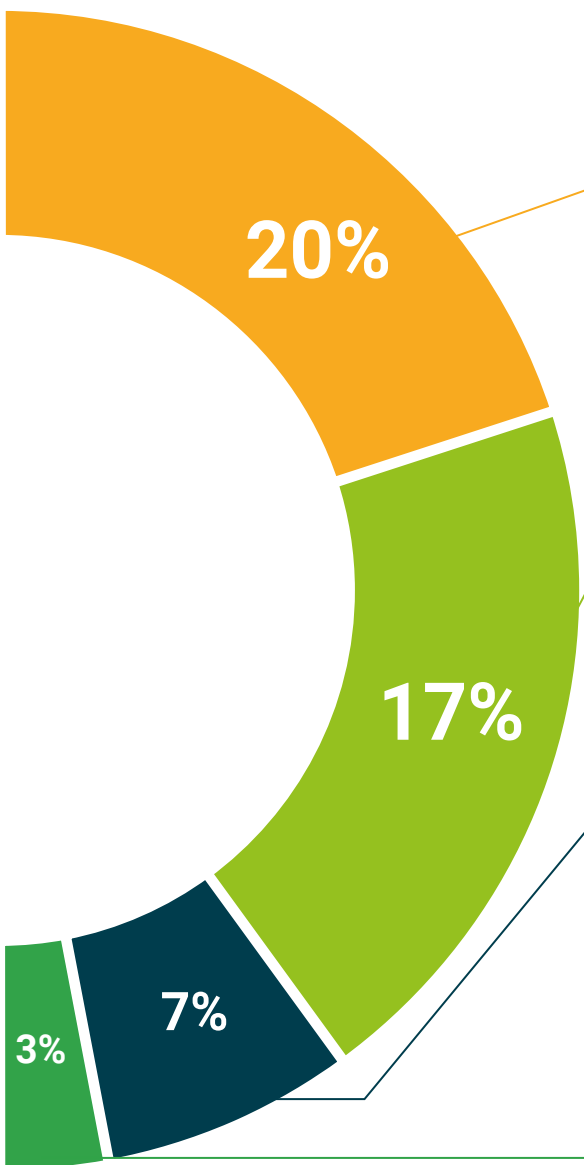
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



05 Titolo

Il Corso Universitario in Palestra di Pilates garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Palestra di Pilates** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Palestra di Pilates**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario Palestra di Pilates

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario Palestra di Pilates

