

Corso Universitario

Palestra di Pilates





tech università
tecnologica

Corso Universitario Palestra di Pilates

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/medicina/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

Le macchine per il Pilates, come il Reformer e la Cadillac, hanno integrato e aperto nuove possibilità nella riabilitazione e nel trattamento di varie patologie. Tuttavia, nonostante i vantaggi di questa pratica, l'implementazione di questi macchinari presenta anche delle sfide. Per tale ragione, un'adeguata preparazione e l'aggiornamento del professionista medico sono essenziali per garantire l'uso sicuro ed efficace di questi strumenti. Per soddisfare questa esigenza, TECH ha elaborato questo programma in modalità 100% online che offre allo specialista un aggiornamento sui principali dispositivi utilizzati nella pratica del Pilates, sugli esercizi in ognuno di essi e la loro attuazione nel campo della salute. Tutto ciò, con contenuti di alta qualità, accessibili in ogni momento.



“

Potrai implementare nella tua prassi lavorativa gli strumenti più sofisticati nel Pilates e potrai sfruttarne i benefici per la riabilitazione per varie patologie"

Le macchine Pilates hanno ampliato le opzioni di riabilitazione e di trattamento in campo medico, in quanto forniscono miglioramenti significativi nella forza, nella stabilità e nella flessibilità dei pazienti e nei relativi processi di recupero della salute. Questi benefici hanno portato i professionisti del settore medico a mostrare un maggiore interesse per la sua inclusione nei trattamenti terapeutici. Tuttavia, risulta necessario un aggiornamento sui diversi strumenti esistenti e sulla loro idoneità per ogni patologia.

Per tale ragione, TECH ha elaborato questo Corso Universitario per medici, per fornire loro un aggiornamento completo sull'uso degli strumenti di Pilates, come la Cadillac, la Chair, la Barrel e il Flexible Ring, per un periodo di 6 settimane.

Inoltre, verranno trattati aspetti principali per l'esecuzione degli esercizi, come l'analisi dell'ambiente e dello spazio di lavoro e la promozione di buone pratiche. In questo modo, gli studenti ottimizzeranno le proprie competenze in questo campo, adattandole alle esigenze individuali dei pazienti.

Per raggiungere questo obiettivo, questa qualifica presenta una metodologia 100% online combinata con l'innovativo sistema *Relearning*, che consente ai professionisti di aggiornarsi in minor tempo e senza investire lunghe ore di studio. Tutto ciò, inoltre, con la flessibilità di accedere ai contenuti da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento, da un dispositivo digitale dotato di connessione internet.

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

- Lo sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Medicina, dello Sport e Specialista in Pilates
- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



Approfondirai gli esercizi principali che possono essere realizzati con il dispositivo Cadillac ed eviterai gli errori comuni nell'uso di questo strumento"

“

*in sole 150 ore approfondirai
l'uso degli strumenti per il
Pilates, adattandoli alle terapie
di riabilitazione più attuali”*

Il personale docente del programma comprende esperti del settore con una vasta esperienza professionale e rinomati specialisti appartenenti a società di rilievo e a università di prestigio.

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 lo specialista 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.

*Approfitta della comodità di
studiare online a qualsiasi ora
e comodamente da casa tua,
grazie alla metodolgia di TECH.*

*Approfondisci, grazie ai migliori
strumenti didattici, la possibilità
di utilizzare le bande elastiche
del Pilates e la tecnica Fit Ball.*



02 Obiettivi

L'obiettivo di questo programma è fornire ai professionisti della salute le conoscenze più aggiornate nel campo della Palestra di Pilates. In questo modo, potranno aumentare le proprie competenze per affrontare in modo sicuro ed efficace i casi clinici di pazienti che hanno bisogno di riabilitazione o di lavorare sulla prevenzione degli infortuni. Un obiettivo che potrà essere raggiunto attraverso una qualifica flessibile, che offre la possibilità di coordinare le proprie attività quotidiane con quelle del proprio lavoro quotidiano.



“

Implementerai nelle tue sedute terapeutiche gli strumenti più recenti del Pilates”



Obiettivi generali

- Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi di Pilates a terra, su diverse macchine e con attrezzi
- Differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e gli adattamenti da apportare a ciascun paziente
- Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ogni paziente
- Definire le progressioni e le regressioni degli esercizi in base alle diverse fasi del processo di recupero di un infortunio
- Evitare gli esercizi controindicati in base alla precedente valutazione dei pazienti e dei clienti
- Conoscere in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- Fornire le informazioni necessarie per essere in grado di ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti Pilates applicabili alle diverse patologie
- Analizzare le esigenze e i miglioramenti delle attrezzature Pilates in uno spazio terapeutico destinato agli esercizi Pilates
- Sviluppare azioni che migliorino l'efficacia degli esercizi di Pilates basandosi sui principi del metodo Pilates
- 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 il Pilates
- Illustrare i protocolli e le progressioni degli esercizi

“

Applicherai in maniera efficace lo Spine Corrector nel contesto clinico al termine di questa specializzazione universitaria in Palestra di Pilates”

03

Direzione del corso

Questo Corso Universitario dispone di un eccezionale personale docente composto da rinomati specialisti nel campo della Medicina e delle Scienze Motorie, con particolare attenzione al Metodo Pilates. Questi esperti altamente qualificati, con una vasta esperienza e competenze, offrono ai professionisti del settore medico un aggiornamento eccezionale da parte dei principali referenti di questa disciplina. Tutto ciò al fine di preservare la qualità accademica che contraddistingue TECH.



“

*Disporrai di un personale
docente esperto nel campo
della Fisioterapia e del Pilates”*

Direttore ospite internazionale

Il Dott. Edward Laskowski è una figura di spicco internazionale nel campo della **Medicina Sportiva** e della **Riabilitazione Fisica**. Certificato dall'**American Board of Physical Medicine and Rehabilitation**, è stato parte integrante del prestigioso staff della **Clinica Mayo**, dove ha ricoperto la carica di **Direttore del Centro di Medicina dello Sport**.

Inoltre, la sua esperienza copre un'ampia gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva** al **Fitness** e all'**Allenamento della Forza e Stabilità**. Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in **Medicina Fisica, Riabilitazione, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia dello Sport**, per fornire un approccio olistico alla cura dei suoi pazienti.

Allo stesso modo, la sua influenza si estende oltre la 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 sul fitness e lo sport**, e ha ricevuto un **premio di servizio distinto dal Dipartimento della salute e dei servizi umani**, sottolineando il suo impegno per la promozione di **stili di vita sani**.

Inoltre, è stato un elemento chiave in **eventi sportivi di fama**, come le **Olimpiadi invernali (2002)**, a **Salt Lake City**, e la **maratona di Chicago**, fornendo **assistenza medica** di qualità. A ciò si aggiunge la sua dedizione alla **divulgazione**, che si è riflessa nel suo ampio lavoro sulla creazione di **risorse accademiche**, tra cui il **CD-ROM della Clinica Mayo su Sport, Salute e Fitness**, e il suo ruolo di **Contributor Editor** del libro "**Clinica Mayo Fitness for EveryBody**". Con una passione per bandire i miti e fornire informazioni accurate e aggiornate, il dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella **Medicina dello Sport** e nel **Fitness globale**.



Dr. Laskowski, Edward

- ♦ Direttore del Centro di Medicina Sportiva della Clinica Mayo, Stati Uniti
 - ♦ Consulente medico presso la National Hockey League Association, Stati Uniti
 - ♦ Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
 - ♦ Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi invernali (2002), Salt Lake City
 - ♦ Specialista in medicina dello sport, fitness, allenamento della forza e allenamento di stabilità
 - ♦ Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
 - ♦ Contributore del libro "Clinica Mayo Fitness for EveryBody"
 - ♦ Premio di servizio distinto del Dipartimento di salute e servizi umani
- Membro di:
- ♦ American College of Sports Medicine

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo"*

Direzione



Dott. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapista presso il Club de Fútbol Atlético 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
- ♦ Specialista in Riabilitazione e Pilates presso la Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas



04

Struttura e contenuti

Grazie a questa qualifica, i professionisti avranno accesso alle informazioni più rilevanti in materia di Palestra di Pilates, garantendo un aggiornamento completo sui diversi strumenti come il Reformer, la tavola Trapeze e i modelli Combo. Gli studenti saranno aggiornati sulle migliori pratiche nell'uso dello spazio, delle bande elastiche e dei benefici del correttore della colonna vertebrale. Inoltre, la specializzazione offre contenuti innovativi, supportati da una varietà di risorse multimediali come video dettagliati o casi di studio reali.





“

*Grazie alla metodologia Relearning
ottimizzerai il tuo tempo di studio
concentrandoti in modo efficiente
sui concetti più rilevanti”*

Modulo 1. La palestra/studio di Pilates

- 1.1. Il Reformer
 - 1.1.1. Introduzione al Reformer
 - 1.1.2. Benefici del Reformer
 - 1.1.3. Principali esercizi sul Reformer
 - 1.1.4. Principali Errori sul Reformer
- 1.2. Il Cadillac o tavolo da Trapezio
 - 1.2.1. Introduzione al Cadillac
 - 1.2.2. Benefici del Cadillac
 - 1.2.3. Principali esercizi sul Cadillac
 - 1.2.4. Principali errori sul 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. La Barrel
 - 1.4.1. Introduzione alla Barrel
 - 1.4.2. Benefici della Barrel
 - 1.4.3. Principali esercizi sulla Barrel
 - 1.4.4. Principali errori sulla 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. Benefici dell'Anello flessibile
 - 1.6.3. Principali esercizi con l'Anello flessibile
 - 1.6.4. Principali errori con l'Anello flessibile





- 1.7. Il *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. Elastici
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Lo spazio
 - 1.9.1. Preferenze di 'attrezzatura
 - 1.9.2. Lo spazio Pilates
 - 1.9.3. Strumenti del Pilates
 - 1.9.4. Buone pratiche di spazio
- 1.10. Ambiente circostante
 - 1.10.1. Concetto di ambiente
 - 1.10.2. Caratteristiche di ambienti diversi
 - 1.10.3. Scelta dell'ambiente
 - 1.10.4. Conclusioni

“

Approfondirai come configurare e sfruttare al massimo lo spazio per praticare il Pilates grazie a questo programma in modalità 100% online”

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.



06 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 il tuo diploma universitario 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**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**



*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 tua scelta
- » Esami: online

Corso Universitario Palestra di Pilates

