

# Master Privato

## Pilates Terapeutico





**tech** università  
tecnologica

## Master Privato Pilates Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/medicina/master/master-pilates-terapeutico](http://www.techitute.com/it/medicina/master/master-pilates-terapeutico)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Competenze

---

*pag. 12*

04

Direzione del corso

---

*pag. 16*

05

Struttura e contenuti

---

*pag. 22*

06

Metodologia

---

*pag. 34*

07

Titolo

---

*pag. 42*

# 01

# Presentazione

La letteratura scientifica esistente evidenzia i benefici del Pilates Terapeutico, soprattutto nel trattamento dei disturbi muscolo-scheletrici. Questo sostegno ha portato alla promozione di questo tipo di attività fisica per le persone che cercano di alleviare il dolore muscolare o migliorare alcune patologie dell'apparato locomotore. TECH ha progettato una qualifica 100% online, che fornisce al medico un aggiornamento sugli esercizi più efficaci per ogni disturbo, gli elementi per la loro esecuzione, la prevenzione degli infortuni e l'approccio al sovrallenamento di monitor e professionisti. Tutto questo, inoltre, da un programma che offre un approccio teorico-pratico e il miglior materiale didattico multimediale, in modo che lo studente possa effettuare un efficace aggiornamento in soli 12 mesi.





“

*Un Master Privato che ti fornisce le più recenti evidenze scientifiche sui benefici del Pilates Terapeutico nel Trattamento delle Patologie dell'Apparato Locomotore"*

Il lavoro sulla respirazione, sulla contrazione muscolare e sulla flessibilità, in coordinamento con un'esecuzione controllata e fluida di ogni movimento del corpo, è alla base del metodo Pilates. Studi scientifici, alcuni dei quali longitudinali, hanno dimostrato i benefici della sua pratica in pazienti con problemi muscolo-scheletrici.

La loro efficacia rende indubbiamente necessario che i Medici professionisti conoscano gli esercizi utilizzati nei centri di riabilitazione per affrontare determinate patologie, comprese quelle neurologiche, la metodologia impiegata e le attrezzature utilizzate. TECH ha progettato questo Master Privato in Pilates Terapeutico in soli 12 mesi.

Un programma avanzato che si concentra sull'attività fisica come strumento per la gestione delle condizioni dolorose e sul catalogo degli esercizi adatti in base all'anatomia interessata o all'orientamento verso il rafforzamento o l'elasticità muscolare. Questo programma include anche aree terapeutiche recenti basate sulle nuove evidenze e sulle esperienze del personale docente che compone questa opzione accademica.

Il tutto, inoltre, con un ritmo dinamico fornito dai video di approfondimento, dalle sintesi video di ogni argomento, dalle letture specialistiche e dagli scenari di simulazione, elaborati dall'equipe didattica. È anche più interessante per i medici grazie alla sua flessibilità. Lo studente avrà bisogno solo di un dispositivo digitale per accedere, in qualsiasi momento della giornata, ai contenuti presenti sulla piattaforma virtuale. Grazie a una metodologia esclusivamente online e senza lezioni a tempo, gli studenti hanno una maggiore libertà di autogestione del proprio tempo in questa proposta accademica all'avanguardia.

Questo **Master Privato in Pilates Terapeutico** 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 Specialista 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 sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



*Un'istituzione accademica che si adatta a te e progetta un programma che ti permetterà di conciliare le tue attività quotidiane con una qualifica di qualità"*

“

*Aggiornati sugli ultimi dibattiti in campo terapeutico sul Pilates, attraverso questa qualifica che ne approfondisce i benefici e le controindicazioni”*

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.

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.

*Vuoi tenerti aggiornato sugli ultimi sviluppi del Pilates neurologico? Fallo attraverso questa qualifica universitaria progettata da TECH.*

*Un percorso accademico che ti porterà dal Pilates Classico al Pilates Terapeutico e Riabilitativo.*



# 02 Obiettivi

L'evoluzione delle metodologie e degli strumenti di lavoro del Metodo Pilates ha permesso a questo insieme di tecniche di ottenere maggiori e migliori approcci terapeutici alle varie patologie. Oggi i suoi benefici nel corso della gravidanza, del parto e del recupero post-partum sono ben noti. Anche il suo potenziale nella riabilitazione dei pazienti colpiti da ictus è sempre più analizzato dalla comunità medica. Grazie a questo Master Privato, gli studenti di TECH saranno in grado di accedere a tutte queste conoscenze, adattandole in modo olistico alla loro pratica quotidiana.







“

*Dai un impulso alla tua carriera professionale con i vantaggi accademici che TECH ti offre attraverso il metodo del Relearning”*



## Obiettivi generali

---

- ◆ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi del metodo Pilates a terra, sulle diverse macchine e con gli 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 negli sportivi di alto livello





## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Il Metodo Pilates

- ♦ Approfondire i precedenti del Pilates
- ♦ Approfondire la storia del Pilates
- ♦ Descrivere la metodologia del Pilates

### Modulo 2. Fondamenti del Metodo Pilates

- ♦ Approfondire i fondamenti del Pilates
- ♦ Individuare gli esercizi più importanti
- ♦ Spiegare le posizioni del Pilates da evitare

### Modulo 3. La palestra di Pilates

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

### Modulo 4. Metodologia nella pratica del Metodo Pilates

- ♦ Sistematizzare le sessioni basate sul Metodo Pilates
- ♦ Definire i tipi di sessioni basate sul Metodo Pilates
- ♦ Approfondire le controversie e la corretta applicazione del Metodo Pilates

### Modulo 5. Il Pilates per le alterazioni della Colonna Vertebrale

- ♦ Approfondire i principali problemi della Colonna e il loro approccio
- ♦ Aggiornare le conoscenze sui principali problemi della schiena e sul loro approccio
- ♦ Applicare protocolli di esercizio specifici per il processo di recupero degli infortuni

### Modulo 6. Il Pilates per i disturbi dell'Arto Superiore

- ♦ Identificare le patologie della Spalla e la relativa gestione
- ♦ Sviluppare la conoscenza della patologia del Gomito e del suo approccio
- ♦ Approfondire la patologia del Polso e del suo approccio

### Modulo 7. Il Pilates per i disturbi dell'Arto Inferiore

- ♦ Individuare le caratteristiche distintive di ogni lesione
- ♦ Affrontare le alterazioni attraverso esercizi basati sul Metodo Pilates
- ♦ Adattamento di protocolli di esercizio specifici per il processo di recupero delle lesioni

### Modulo 8. Patologia generale e suo trattamento con il Pilates

- ♦ Padroneggiare le caratteristiche di ogni patologia
- ♦ Identificare le principali alterazioni di ogni patologia
- ♦ Affrontare le alterazioni attraverso esercizi basati sul Metodo Pilates

### Modulo 9. Pilates durante la Gravidanza, il Parto e il Postparto

- ♦ Differenziare le diverse fasi della gravidanza
- ♦ Stabilire esercizi specifici per ciascuna fase
- ♦ Indirizzare la donna durante la gravidanza, il parto e il postparto

### Modulo 10. Pilates nello sport

- ♦ Identificare gli infortuni più frequenti in ogni sport
- ♦ Indicare i fattori di rischio nella predisposizione alle lesioni
- ♦ Selezionare esercizi basati sul Metodo Pilates adattati a ogni sport

# 03

## Competenze

Grazie a questo programma, gli studenti potranno approfondire approcci terapeutici innovativi che combinano esercizi per rafforzare i muscoli e migliorare la flessibilità in persone affette da vari disturbi. Ogni studente acquisirà così un solido corpus di competenze che, una volta integrate nella pratica quotidiana, serviranno da base per una brillante carriera professionale. Incorporando gli esercizi di disturbo discussi nel programma, sarai dotato di competenze di altissimo livello per ottimizzare il processo di recupero delle persone a te affidate.



“

*Le competenze che svilupperai attraverso questo programma ti permetteranno di raggiungere una pratica olistica e aggiornata dell'uso del Pilates come strategia terapeutica durante la gravidanza, il parto e il post-partum”*



## Competenze generali

---

- ♦ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi del metodo Pilates a terra, diverse macchine e con gli attrezzi
- ♦ Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ogni situazione personale
- ♦ Distinguere chiaramente tra un esercizio di Pilates fatto bene e un esercizio di Pilates fatto male
- ♦ Affrontare e prevenire il *burn out* negli istruttori di Pilates
- ♦ Ampliare le competenze per la cura dei professionisti che hanno subito un sovrallenamento da Pilates
- ♦ Promuovere la Salute, applicando correttamente gli esercizi di Pilates

“

*Un programma che ti permetterà di aumentare le tue competenze nell'esecuzione di esercizi specifici per aiutare le donne a superare i disturbi del Pavimento Pelvico attraverso il Metodo Pilates”*





## Competenze specifiche

---

- ♦ Adattare i carichi delle macchine all'obiettivo perseguito con un determinato esercizio in un paziente specifico
- ♦ Applicare le tecniche Pilates di forza e di allungamento per affrontare vari infortuni
- ♦ Identificare le principali lesioni causate da una pratica scorretta del Pilates in persone non professioniste
- ♦ Fornire linee guida di esercizio per persone con problemi di osteoporosi o incontinenza
- ♦ Continuare la ricerca per approfondire la conoscenza del Pilates
- ♦ Stabilire protocolli per l'esecuzione degli esercizi indicati nel MATT
- ♦ Affrontare i problemi degli arti superiori e inferiori attraverso il Pilates
- ♦ Raccomandare alcuni esercizi di Pilates per prevenire patologie muscolari

# 04

## Direzione del corso

La filosofia di TECH è quella di produrre contenuti avanzati e di qualità. Integra nelle sue qualifiche professionisti di spicco con una vasta esperienza nel loro settore. Gli studenti avranno a disposizione un programma avanzato, elaborato da autentici esperti, precursori del Pilates e con una vasta conoscenza nel campo della Medicina e delle Scienze dell'Attività Fisica. Un'opportunità unica per aggiornarsi attraverso i migliori specialisti.







“

*Si tratta di un Master Privato con specialisti pionieri del metodo 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 Pilates e Riabilitazione per la Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ◆ Master in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ◆ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas

## Personale docente

### Dott.ssa Cortés Lorenzo, Laura

- ◆ Fisioterapista presso la clinica Fisiomon e la Federazione Hockey di Madrid
- ◆ Fisioterapista presso la Clínica Fisiomon
- ◆ Fisioterapista presso il centro di Tecnologizzazione della Federazione Hockey di Madrid
- ◆ Fisioterapista in aziende attraverso Fisiowork S.L.
- ◆ Fisioterapia traumatologica nella Clinica Artros
- ◆ Fisioterapista nel Club SPV51 e nel Club Valdeluz di Hockey Hierba
- ◆ Diploma in Fisioterapia Università Complutense di Madrid

### Dott.ssa Parra Nebreda, Virginia

- ◆ Fisioterapista di Pavimento Pelvico presso la Fondazione di Sclerosi Multipla di Madrid
- ◆ Fisioterapista del Pavimento Pelvico presso la Clínica Letfisiso
- ◆ Fisioterapista presso la Casa di Cura di Ancianos Orpea
- ◆ Master in Fisioterapia Pelviperineologia presso l'Università di Castilla-la Mancha
- ◆ Corso di formazione in ecografia funzionale nella fisioterapia del pavimento pelvico maschile e femminile presso FISIOMEDIT Formación
- ◆ Allenamento Ipopressivo in LOW PRESSURE FITNES
- ◆ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Complutense di Madrid

**Dott. Pérez Costa, Eduardo**

- ♦ Amministratore delegato di Move2Be Fisioterapia e riadattamento
- ♦ Fisioterapista autonomo, trattamento a domicilio a Madrid
- ♦ Fisioterapista Clinica Natal San Sebastian de los Reyes
- ♦ Riabilitatore sportivo per il Club di Pallacanestro Zona Press
- ♦ Fisioterapista nella squadra affiliata UD Sanse
- ♦ Fisioterapista sul campo con la Fondazione Marcet
- ♦ Fisioterapista presso la Clinica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapista presso la clinica Fisio Life Plus
- ♦ Master in Fisioterapia Manuale dell'Apparato locomotore presso l'Università di Alcalá
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università di Alcalá

**Dott.ssa García Ibáñez, Marina**

- ♦ Fisioterapista presso la Fondazione per la Sclerosi Multipla di Madrid e consulenze private a domicilio
- ♦ Fisioterapista per il trattamento domiciliare in pediatria e adulti con patologia neurologica
- ♦ Fisioterapista presso la Fondazione Sclerosi Multipla di Madrid
- ♦ Fisioterapista e Psicologo presso la Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapista presso la Clínica San Nicolás
- ♦ Master in Fisioterapia Neurologica: Tecniche di valutazione e trattamento presso l'Università Europea di Madrid
- ♦ Esperto in Fisioterapia dell'Università Europea di Madrid
- ♦ Laurea in Psicologia presso l'Università Nazionale di Educazione a Distanza (UNED)

**Dott.ssa Valiente Serrano, Noelia**

- ♦ Fisioterapista presso Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapista presso Keiki Fisioterapia
- ♦ Fisioterapista presso Jemed Importaciones

**Dott. Longás de Jesús, Antonio**

- ♦ Fisioterapista presso la clínica Lagasca
- ♦ Fisioterapista a Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapista al Club di Rugby Veterinaria



*Un'esperienza di specializzazione unica e decisiva per crescere a livello professionale"*

05

# Struttura e contenuti

Grazie alla metodologia *Relearning*, basata sulla continua ripetizione dei contenuti più rilevanti di questo programma, il professionista potrà consolidare i concetti in modo semplice, riducendo così le ore di studio. Completerà un efficace corso di aggiornamento di 12 mesi in Pilates Terapeutico. Un aggiornamento che acquisterà maggiore dinamismo grazie ai contenuti multimediali, ai casi clinici e alla letteratura ospitata nell'ampia Biblioteca Virtuale di questo Master Privato.



“

*Un percorso accademico di 1.500 ore di insegnamento con i contenuti più aggiornati sul Metodo Pilates e la sua applicazione per il trattamento delle patologie del gomito e di altre alterazioni agli Arti Superiori”*

## Modulo 1. Il Metodo Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Libri e postulati
  - 1.1.3. Eredità
  - 1.1.4. Origine esercizio personalizzato
- 1.2. Antecedenti del Metodo Pilates
  - 1.2.1. Riferimenti
  - 1.2.2. Evoluzione
  - 1.2.3. Situazione attuale
  - 1.2.4. Conclusioni
- 1.3. Evoluzione del Metodo
  - 1.3.1. Miglioramenti e modifiche
  - 1.3.2. Contributi al metodo Pilates
  - 1.3.3. Pilates Terapeutico
  - 1.3.4. Pilates e attività fisica
- 1.4. Principi del Metodo Pilates
  - 1.4.1. Definizione dei principi
  - 1.4.2. Evoluzione dei principi
  - 1.4.3. Livelli di progressione
  - 1.4.4. Conclusioni
- 1.5. Pilates Classico vs Pilates Contemporaneo/Moderno
  - 1.5.1. Punti chiave nel Pilates Classico
  - 1.5.2. Analisi Pilates moderno/ Classico
  - 1.5.3. Contributi del Pilates Moderno
  - 1.5.4. Conclusioni
- 1.6. Pilates Terra e Pilates Macchina
  - 1.6.1. Fondamenti del Pilates Terra
  - 1.6.2. Evoluzione del pilates terra
  - 1.6.3. Fondamenti del Pilates Macchine
  - 1.6.4. Evoluzione nel pilates Macchine

- 1.7. Evidenze scientifiche
  - 1.7.1. Riviste scientifiche relative al Pilates
  - 1.7.2. Tesi di dottorato sul Pilates
  - 1.7.3. Pubblicazioni di Pilates
  - 1.7.4. Applicazioni per il Pilates
- 1.8. Orientamenti del Metodo Pilates
  - 1.8.1. Tendenze Nazionali
  - 1.8.2. Tendenze internazionali
  - 1.8.3. Analisi delle tendenze
  - 1.8.4. Conclusioni
- 1.9. Le Scuole
  - 1.9.1. Scuole di Formazione di Pilates
  - 1.9.2. Riviste
  - 1.9.3. Evoluzione delle scuole di pilates
  - 1.9.4. Conclusioni
- 1.10. Le Associazioni e le federazioni di Pilates
  - 1.10.1. Definizioni
  - 1.10.2. Contributi
  - 1.10.3. Obiettivi
  - 1.10.4. PMA

## Modulo 2. Fondamenti del Metodo Pilates

- 2.1. Concetti differenti sul metodo
  - 2.1.1. I concetti secondo Joseph Pilates
  - 2.1.2. Evoluzione dei concetti
  - 2.1.3. Generazioni successive
  - 2.1.4. Conclusioni
- 2.2. La Respirazione
  - 2.2.1. Differenti tipi di respirazione
  - 2.2.2. Analisi dei tipi di respirazione
  - 2.2.3. Gli effetti della respirazione
  - 2.2.4. Conclusioni



- 2.3. La pelvi come centro di stabilità e movimento
  - 2.3.1. Il Core di Joseph Pilates
  - 2.3.2. Il Core scientifico
  - 2.3.3. Fondamento anatomico
  - 2.3.4. Core nei processi di recupero
- 2.4. L'organizzazione del cingolo scapolare
  - 2.4.1. Revisione anatomica
  - 2.4.2. Biomeccanica del cingolo scapolare
  - 2.4.3. Applicazioni nel Pilates
  - 2.4.4. Conclusioni
- 2.5. L'organizzazione del movimento dell'arto inferiore
  - 2.5.1. Revisione anatomica
  - 2.5.2. Biomeccanica dell'arto inferiore
  - 2.5.3. Applicazioni nel Pilates
  - 2.5.4. Conclusioni
- 2.6. L'articolazione della colonna vertebrale
  - 2.6.1. Revisione anatomica
  - 2.6.2. Biomeccanica della colonna
  - 2.6.3. Applicazioni nel Pilates
  - 2.6.4. Conclusioni
- 2.7. Allineamento dei segmenti del corpo
  - 2.7.1. La postura
  - 2.7.2. La postura nel Pilates
  - 2.7.3. Allineamenti segmentali
  - 2.7.4. La catena muscolare e fasciale
- 2.8. Integrazione funzionale
  - 2.8.1. Concetto di integrazione funzionale
  - 2.8.2. Implicazioni in diverse attività
  - 2.8.3. L'attività
  - 2.8.4. Il contesto

- 2.9. Fondamenti del Pilates Terapeutico
  - 2.9.1. Storia del Pilates Terapeutico
  - 2.9.2. Concetti nel Pilates Terapeutico
  - 2.9.3. Criteri nel Pilates Terapeutico
  - 2.9.4. Esempi di infortuni e patologie
- 2.10. Pilates classico e Pilates terapeutico
  - 2.10.1. Differenza tra i due metodi
  - 2.10.2. Giustificazione
  - 2.10.3. Progressione
  - 2.10.4. Conclusioni

### Modulo 3. La palestra/studio di Pilates

- 3.1. Il Reformer
  - 3.1.1. Introduzione al Reformer
  - 3.1.2. Benefici del Reformer
  - 3.1.3. Principali esercizi sul Reformer
  - 3.1.4. Principali Errori sul Reformer
- 3.2. Il Cadillac o tavolo da Trapezio
  - 3.2.1. Introduzione al Cadillac
  - 3.2.2. Benefici del Cadillac
  - 3.2.3. Principali esercizi sul Cadillac
  - 3.2.4. Principali errori sul Cadillac
- 3.3. La chair
  - 3.3.1. Introduzione alla chair
  - 3.3.2. Vantaggi della chair
  - 3.3.3. Principali esercizi sulla chair
  - 3.3.4. Principali errori sulla chair
- 3.4. La Barrel
  - 3.4.1. Introduzione alla Barrel
  - 3.4.2. Benefici della Barrel
  - 3.4.3. Principali esercizi sulla Barrel
  - 3.4.4. Principali errori sulla Barrel

- 3.5. Modelli “Combo”
  - 3.5.1. Introduzione al modello Combo
  - 3.5.2. Benefici del modello Combo
  - 3.5.3. Principali esercizi sul modello Combo
  - 3.5.4. Principali errori sul modello Combo
- 3.6. L’anello flessibile
  - 3.6.1. Introduzione all’anello flessibile
  - 3.6.2. Benefici dell’anello flessibile
  - 3.6.3. Principali esercizi con l’anello flessibile
  - 3.6.4. Principali errori con l’anello flessibile
- 3.7. Lo *Spine* Corrector
  - 3.7.1. Introduzione allo *Spine* corrector
  - 3.7.2. Benefici dello *Spine* corrector
  - 3.7.3. Principali esercizi con lo *Spine* corrector
  - 3.7.4. Principali esercizi co lo *Spine* corrector
- 3.8. Attrezzi adatti al metodo
  - 3.8.1. *Foam roller*
  - 3.8.2. *Fit Ball*
  - 3.8.3. Elastici
  - 3.8.4. Bosu
- 3.9. Lo spazio
  - 3.9.1. Preferenze di attrezzatura
  - 3.9.2. Lo spazio Pilates
  - 3.9.3. Strumenti del Pilates
  - 3.9.4. Buone pratiche di spazio
- 3.10. Ambiente circostante
  - 3.10.1. Concetto di ambiente
  - 3.10.2. Caratteristiche di ambienti diversi
  - 3.10.3. Scelta dell’ambiente
  - 3.10.4. Conclusioni



**Modulo 4. Metodologia nella pratica del Metodo Pilates**

- 4.1. La sessione iniziale
  - 4.1.1. Valutazione iniziale
  - 4.1.2. Consenso informato
  - 4.1.3. Parole e ordini in relazione al Pilates
  - 4.1.4. Inizio nel Metodo Pilates
- 4.2. Valutazione iniziale
  - 4.2.1. Valutazione posturale
  - 4.2.2. Valutazione della flessibilità
  - 4.2.3. Valutazione coordinativa
  - 4.2.4. Pianificazione del programma. Scheda Pilates
- 4.3. La lezione Pilates
  - 4.3.1. Esercizi iniziali
  - 4.3.2. Gruppi di allievi
  - 4.3.3. Posizionamento, voce, correzioni
  - 4.3.4. Il riposo
- 4.4. Gli allievi-pazienti
  - 4.4.1. Tipologia di allievi Pilates
  - 4.4.2. Il compromesso personalizzato
  - 4.4.3. Gli obiettivi dell'allievo
  - 4.4.4. La scelta del metodo
- 4.5. Progressione e regressione degli esercizi
  - 4.5.1. Introduzione alla progressione e regressione
  - 4.5.2. Progressioni
  - 4.5.3. Regressioni
  - 4.5.4. L'evoluzione del trattamento
- 4.6. Protocollo generale
  - 4.6.1. Un protocollo base generalizzato
  - 4.6.2. Rispettare i fondamenti del Pilates
  - 4.6.3. Analisi del protocollo
  - 4.6.4. Funzioni del protocollo

- 4.7. Indicazioni degli esercizi
  - 4.7.1. Caratteristiche della posizione iniziale
  - 4.7.2. Controindicazioni degli esercizi
  - 4.7.3. Aiuti verbali, tattili
  - 4.7.4. Programmazione delle lezioni
- 4.8. L'insegnante/monitor
  - 4.8.1. Analisi dell'allievo
  - 4.8.2. Tipi di insegnanti
  - 4.8.3. Creare l'ambiente giusto
  - 4.8.4. Monitoraggio degli allievi
- 4.9. Il programma base
  - 4.9.1. Pilates per principianti
  - 4.9.2. Pilates per medi
  - 4.9.3. Pilates per esperti
  - 4.9.4. Pilates professionale
- 4.10. Software per lo studio del Pilates
  - 4.10.1. Principali software per lo studio del Pilates
  - 4.10.2. Applicazione del Pilates
  - 4.10.3. Ultima tecnologia nello studio del Pilates
  - 4.10.4. I progressi più significativi nello studio del Pilates

## Modulo 5. Il Pilates per le alterazioni della Colonna Vertebrale

- 5.1. Richiamo anatomico di base
  - 5.1.1. Osteologia della colonna
  - 5.1.2. Miologia della colonna
  - 5.1.3. Biomeccanica della colonna
  - 5.1.4. Conclusioni
- 5.2. Patologia suscettibili di trattamento con il Pilates
  - 5.2.1. Patologie della crescita
  - 5.2.2. Patologie nei pazienti anziani
  - 5.2.3. Patologie nel sedentario
  - 5.2.4. Patologie negli atleti

- 5.3. Esercizi indicati su MATT, Macchine e Attrezzi. Protocollo generale
  - 5.3.1. Esercizi di allungamento
  - 5.3.2. Esercizi di stabilizzazione centrale
  - 5.3.3. Esercizi di mobilità articolare
  - 5.3.4. Esercizi di rafforzamento
  - 5.3.5. Esercizi funzionali
- 5.4. Patologie del disco
  - 5.4.1. Patomeccanica
  - 5.4.2. Sindromi discali
  - 5.4.3. Differenze tra tipi di patologie
  - 5.4.4. Buone pratiche
- 5.5. Patologia articolare
  - 5.5.1. Patomeccanica
  - 5.5.2. Sindromi articolari
  - 5.5.3. Tipi di patologia
  - 5.5.4. Conclusioni
- 5.6. Patologia muscolare
  - 5.6.1. Patomeccanica
  - 5.6.2. Sindromi muscolari
  - 5.6.3. Tipi di patologie
  - 5.6.4. Conclusioni
- 5.7. Patologia della Colonna Cervicale
  - 5.7.1. Sintomatologia
  - 5.7.2. Sindrome cervicale
  - 5.7.3. Protocolli specifici
  - 5.7.4. Conclusioni
- 5.8. Patologia della Colonna Dorsale
  - 5.8.1. Sintomatologia
  - 5.8.2. Sindromi dorsali
  - 5.8.3. Protocolli specifici
  - 5.8.4. Conclusioni

- 5.9. Patologia Colonna Lombare
  - 5.9.1. Sintomatologia
  - 5.9.2. Sindromi lombari
  - 5.9.3. Protocolli specifici
  - 5.9.4. Conclusioni
- 5.10. Patologia Sacroiliaca
  - 5.10.1. Sintomatologia
  - 5.10.2. Sindromi lombari
  - 5.10.3. Protocolli specifici
  - 5.10.4. Conclusioni

## Modulo 6. Il Pilates per i disturbi dell'Arto Superiore

- 6.1. Richiamo anatomico di base
  - 6.1.1. Osteologia dell'Arto Superiore
  - 6.1.2. Miologia dell'Arto Superiore
  - 6.1.3. Biomeccanica dell'Arto Superiore
  - 6.1.4. Buone pratiche
- 6.2. Esercizi di stabilizzazione
  - 6.2.1. Introduzione agli esercizi di stabilizzazione
  - 6.2.2. Esercizi di stabilizzazione MATT
  - 6.2.3. Esercizi di stabilizzazione sulla macchina
  - 6.2.4. I migliori esercizi di stabilizzazione
- 6.3. Esercizi di mobilità articolare
  - 6.3.1. Introduzione agli esercizi di mobilità articolare
  - 6.3.2. Esercizi di mobilità articolare MATT
  - 6.3.3. Esercizi di mobilità articolare sulla macchina
  - 6.3.4. I migliori esercizi di mobilità articolare
- 6.4. Esercizi di rafforzamento
  - 6.4.1. Introduzione agli esercizi di rafforzamento
  - 6.4.2. Esercizi di rafforzamento MATT
  - 6.4.3. Esercizi di rafforzamento sulla macchina
  - 6.4.4. I migliori esercizi di rafforzamento

- 6.5. Esercizi funzionali
  - 6.5.1. Introduzione agli esercizi Funzionale
  - 6.5.2. Esercizi funzionali MATT
  - 6.5.3. Esercizi funzionali sulla macchina
  - 6.5.4. I migliori esercizi funzionali
- 6.6. Patologia della Spalla. Protocolli specifici
  - 6.6.1. Spalla dolorante
  - 6.6.2. Spalla congelata
  - 6.6.3. Spalla ipomobile
  - 6.6.4. Esercizi della spalla
- 6.7. Patologia del Gomito. Protocolli specifici
  - 6.7.1. Patologia articolare
  - 6.7.2. Patologia ai muscolo-tendinosa
  - 6.7.3. Gomito post-traumatico o post-chirurgico
  - 6.7.4. Esercizi del Gomito
- 6.8. Patologia del Polso
  - 6.8.1. Principali sindromi
  - 6.8.2. Tipi di patologie del Polso
  - 6.8.3. Esercizi del Polso
  - 6.8.4. Conclusioni
- 6.9. Patologia della Mano
  - 6.9.1. Principali sindromi
  - 6.9.2. Tipi di patologie della Mano
  - 6.9.3. Esercizi della Mano
  - 6.9.4. Conclusioni
- 6.10. Intrappolamento nervoso nell'Arto Superiore
  - 6.10.1. Plesso brachiale
  - 6.10.2. Nervi periferici
  - 6.10.3. Tipi di patologie
  - 6.10.4. Esercizi per l'intrappolamento nervoso nell'Arto Superiore

## Modulo 7. Il Pilates per i disturbi dell'Arto Inferiore

- 7.1. Richiamo anatomico di base
  - 7.1.1. Osteologia dell'Arto Inferiore
  - 7.1.2. Miologia dell'Arto Inferiore
  - 7.1.3. Biomeccanica dell'Arto Inferiore
  - 7.1.4. Buone pratiche
- 7.2. Patologia suscettibili di trattamento con il Pilates
  - 7.2.1. Patologie della crescita
  - 7.2.2. Patologie negli atleti
  - 7.2.3. Altre patologie
  - 7.2.4. Conclusioni
- 7.3. Esercizi indicati su Mat, Macchine e Attrezzi. Protocollo generale
  - 7.3.1. Esercizi di dissociazione
  - 7.3.2. Esercizi di mobilità
  - 7.3.3. Esercizi di rafforzamento
  - 7.3.4. Esercizi funzionali
- 7.4. Patologia dell'Anca
  - 7.4.1. Patologia articolare
  - 7.4.2. Patologia muscolo-tendinea
  - 7.4.3. Patologia chirurgica. Protesi
  - 7.4.4. Esercizi dell'Anca
- 7.5. Patologia del Ginocchio
  - 7.5.1. Patologia articolare
  - 7.5.2. Patologia muscolo tendinosa
  - 7.5.3. Patologia chirurgica. Protesi
  - 7.5.4. Esercizi del Ginocchio
- 7.6. Patologia della Caviglia
  - 7.6.1. Patologia articolare
  - 7.6.2. Patologia muscolo tendinosa
  - 7.6.3. Patologia chirurgica
  - 7.6.4. Esercizi della Caviglia

- 7.7. Patologia del Piede
  - 7.7.1. Patologia articolare e fasciale
  - 7.7.2. Patologia muscolo tendinosa
  - 7.7.3. Patologia chirurgica
  - 7.7.4. Esercizi del Piede
- 7.8. Intrappolamento nervoso nell'Arto Inferiore
  - 7.8.1. Plesso brachiale
  - 7.8.2. Nervi periferici
  - 7.8.3. Tipi di patologie
  - 7.8.4. Esercizi per l'intrappolamento nervoso nell'Arto Inferiore
- 7.9. Analisi della catena antero-laterale dell'Arto Inferiore
  - 7.9.1. Che cos'è la catena antero-laterale e quanto è importante per il paziente
  - 7.9.2. Aspetti importanti per la valutazione
  - 7.9.3. Relazione della catena con la patologia già descritta
  - 7.9.4. Esercizi per lavorare sulla catena anterolaterale
- 7.10. Analisi della catena poster- mediale dell'Arto Inferiore
  - 7.10.1. Che cos'è la catena poster-mediale e quanto è importante per il paziente
  - 7.10.2. Aspetti importanti per la valutazione
  - 7.10.3. Relazione del complesso con la patologia già descritta
  - 7.10.4. Esercizi per lavorare sulla catena anterolaterale

## Modulo 8. Patologia generale e suo trattamento con il Pilates

- 8.1. Sistema nervoso
  - 8.1.1. Sistema nervoso centrale
  - 8.1.2. Sistema nervoso periferico
  - 8.1.3. Breve descrizione delle vie neurali
  - 8.1.4. Benefici del Pilates nella patologia neurologica
- 8.2. Valutazione neurologica con particolare attenzione al Pilates
  - 8.2.1. Anamnesi
  - 8.2.2. Valutazione della forza e del tono
  - 8.2.3. Valutazione della sensibilità
  - 8.2.4. Test e scale

- 8.3. Le patologie neurologiche più diffuse e le evidenze scientifiche del Pilates
  - 8.3.1. Breve descrizione delle patologie
  - 8.3.2. Principi di base del Pilates nella patologia neurologica
  - 8.3.3. Adattamento delle posizioni del Pilates
  - 8.3.4. Adattamento degli esercizi del Pilates
- 8.4. Sclerosi multipla
  - 8.4.1. Descrizione della patologia
  - 8.4.2. Valutazione delle capacità del paziente
  - 8.4.3. Adattamento degli esercizi del Pilates a terra
  - 8.4.4. Adattamento degli esercizi del Pilates con elementi
- 8.5. Ictus
  - 8.5.1. Descrizione della patologia
  - 8.5.2. Valutazione delle capacità del paziente
  - 8.5.3. Adattamento degli esercizi del Pilates a terra
  - 8.5.4. Adattamento degli esercizi del Pilates con elementi
- 8.6. Parkinson
  - 8.6.1. Descrizione della patologia
  - 8.6.2. Valutazione delle capacità del paziente
  - 8.6.3. Adattamento degli esercizi del Pilates a terra
  - 8.6.4. Adattamento degli esercizi del Pilates con elementi
- 8.7. Paralisi cerebrale
  - 8.7.1. Descrizione della patologia
  - 8.7.2. Valutazione delle capacità del paziente
  - 8.7.3. Adattamento degli esercizi del Pilates a terra
  - 8.7.4. Adattamento degli esercizi del Pilates con elementi
- 8.8. Adulti anziani
  - 8.8.1. Patologie associate all'età
  - 8.8.2. Valutazione delle capacità del paziente
  - 8.8.3. Esercizi indicati
  - 8.8.4. Esercizi controindicati

- 8.9. Osteoporosi
  - 8.9.1. Descrizione della patologia
  - 8.9.2. Valutazione delle capacità del paziente
  - 8.9.3. Esercizi indicati
  - 8.9.4. Esercizi controindicati
- 8.10. Problema del Pavimento Pelvico: incontinenza urinaria
  - 8.10.1. Descrizione della patologia
  - 8.10.2. Incidenza e prevalenza
  - 8.10.3. Esercizi indicati
  - 8.10.4. Esercizi controindicati

## Modulo 9. Pilates durante la Gravidanza, il Parto e il Postparto

- 9.1. Il primo trimestre
  - 9.1.1. Cambiamenti nel primo trimestre
  - 9.1.2. Benefici e obiettivi
  - 9.1.3. Esercizi indicati
  - 9.1.4. Controindicazioni
- 9.2. Il secondo trimestre
  - 9.2.1. Cambiamenti nel secondo trimestre
  - 9.2.2. Benefici e obiettivi
  - 9.2.3. Esercizi indicati
  - 9.2.4. Controindicazioni
- 9.3. Il terzo trimestre
  - 9.3.1. Cambiamenti nel terzo trimestre
  - 9.3.2. Benefici e obiettivi
  - 9.3.3. Esercizi indicati
  - 9.3.4. Controindicazioni
- 9.4. Parto
  - 9.4.1. Fase di dilatazione ed espulsione
  - 9.4.2. Benefici e obiettivi
  - 9.4.3. Raccomandazioni
  - 9.4.4. Controindicazioni

- 9.5. Postparto Immediato
  - 9.5.1. Recupero e puerperio
  - 9.5.2. Benefici e obiettivi
  - 9.5.3. Esercizi indicati
  - 9.5.4. Controindicazioni
- 9.6. Incontinenza urinaria e pavimento pelvico
  - 9.6.1. Anatomia coinvolta
  - 9.6.2. Fisiopatologia
  - 9.6.3. Esercizi indicati
  - 9.6.4. Controindicazioni
- 9.7. Problemi in gravidanza e approccio con il Metodo Pilates
  - 9.7.1. Cambiamento nella statica del corpo
  - 9.7.2. Problemi più frequenti
  - 9.7.3. Esercizi indicati
  - 9.7.4. Controindicazioni
- 9.8. Preparazione alla gravidanza
  - 9.8.1. Benefici della forma fisica in gravidanza
  - 9.8.2. Attività fisica raccomandata
  - 9.8.3. Esercizi indicati nella prima gravidanza
  - 9.8.4. Preparazione durante la ricerca della seconda e delle successive
- 9.9. Postparto tardivo
  - 9.9.1. Cambiamenti anatomici a lungo termine
  - 9.9.2. Preparazione al ritorno all'attività fisica
  - 9.9.3. Esercizi indicati
  - 9.9.4. Controindicazioni
- 9.10. Alterazioni postparto
  - 9.10.1. Diastasi addominale
  - 9.10.2. Spostamento statico del pelvi-prolasso
  - 9.10.3. Disturbi della muscolatura addominale profonda
  - 9.10.4. Indicazioni e controindicazioni del cesareo





**Modulo 10. Pilates nello sport**

- 10.1. Calcio
  - 10.1.1. Lesioni più frequenti
  - 10.1.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.1.3. Benefici e obiettivi
  - 10.1.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.2. Sport con racchette
  - 10.2.1. Lesioni più frequenti
  - 10.2.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.2.3. Benefici e obiettivi
  - 10.2.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.3. Pallacanestro
  - 10.3.1. Lesioni più frequenti
  - 10.3.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.3.3. Benefici e obiettivi
  - 10.3.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.4. Pallamano
  - 10.4.1. Lesioni più frequenti
  - 10.4.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.4.3. Benefici e obiettivi
  - 10.4.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.5. Golf
  - 10.5.1. Lesioni più frequenti
  - 10.5.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.5.3. Benefici e obiettivi
  - 10.5.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.6. Nuoto
  - 10.6.1. Lesioni più frequenti
  - 10.6.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.6.3. Benefici e obiettivi
  - 10.6.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.7. Atletica leggera
  - 10.7.1. Lesioni più frequenti
  - 10.7.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.7.3. Benefici e obiettivi
  - 10.7.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.8. Danza e arti sceniche
  - 10.8.1. Lesioni più frequenti
  - 10.8.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.8.3. Benefici e obiettivi
  - 10.8.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.9. Hockey su rotelle
  - 10.9.1. Lesioni più frequenti
  - 10.9.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.9.3. Benefici e obiettivi
  - 10.9.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Lesioni più frequenti
  - 10.10.2. Pilates come trattamento e prevenzione
  - 10.10.3. Benefici e obiettivi
  - 10.10.4. Esempi in sportivi d'élite



*Un programma progettato per tenerti aggiornato sugli esercizi di Pilates più efficaci per i pazienti con lesioni alla schiena e alla Colonna Vertebrale"*

06

# 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

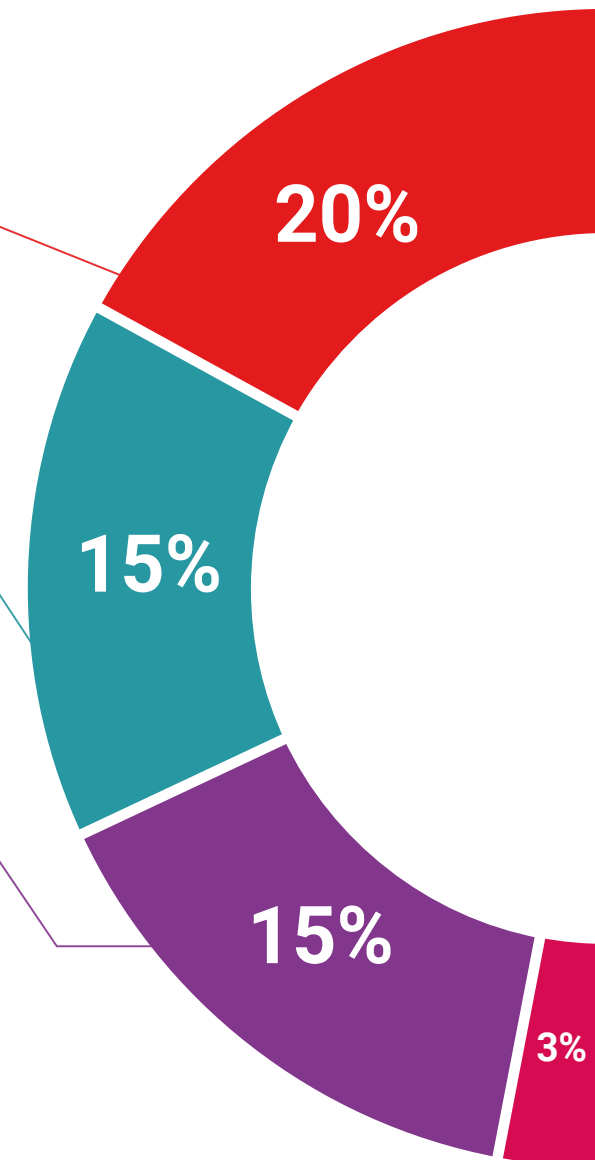
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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

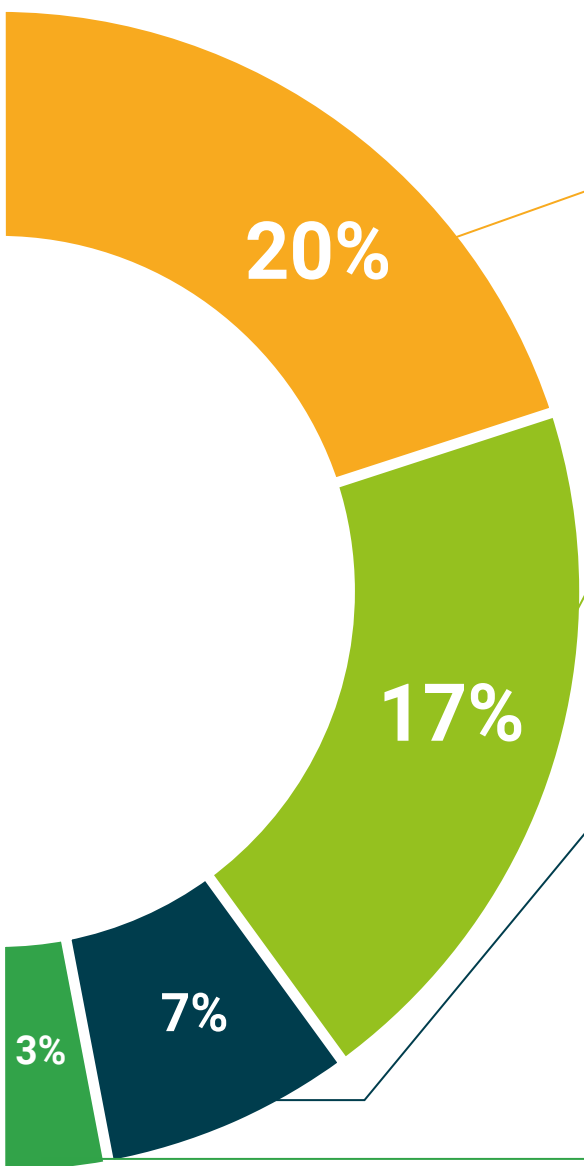


#### Letture complementari

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.



# 07 Titolo

Il Master Privato in Pilates Terapeutico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Master Privato in Pilates Terapeutico** Aggiornamento di Urologia 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 **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Privato in Pilates Terapeutico**

N° Ore Ufficiali: **1500 o.**

**tech** università tecnologica

Conferisce il presente  
**DIPLOMA**  
a

Dott./Dott.ssa \_\_\_\_\_, con documento d'identità n° \_\_\_\_\_  
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

**MASTER PRIVATO**  
in  
**Pilates Terapeutico**

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.500 ore, con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

*Tere Guevara Navarro*  
Tere Guevara Navarro  
Rettrice

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: APW0R0235 techunite.com/it/ubs

Master Privato in Pilates Terapeutico

Tipo di insegnamento	Ore	Distribuzione generale del Programma			
		Corso	Insegnamento	Ore	Codice
Obbligatorio (OB)	1.500	1°	Il Metodo Pilates	150	OB
Opzionale (OP)	0	1°	Fondamenti del Metodo Pilates	150	OB
Tirocinio Esterno (TE)	0	1°	La palestra di Pilates	150	OB
Tesi di Master (TM)	0	1°	Metodologia nella pratica del Metodo Pilates	150	OB
	<b>Totale 1.500</b>	1°	Il Pilates per le alterazioni della Colonna Vertebrale	150	OB
		1°	Il Pilates per i disturbi dell'Arto Superiore	150	OB
		1°	Il Pilates per i disturbi dell'Arto Inferiore	150	OB
		1°	Patologia generale e suo trattamento con il Pilates	150	OB
		1°	Pilates durante la Gravidanza, il Parto e il Postparto	150	OB
		1°	Pilates nello sport	150	OB

*Tere Guevara Navarro*  
Tere Guevara Navarro  
Rettrice

**tech** università tecnologica

\*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

**Master Privato**

Pilates Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

# Master Privato

## Pilates Terapeutico