

PREVENCION Y REHABILITACION CON EL METODO PILATES

Curso de suelo para kinesiólogos

Nivel Básico

Programa:

- Introducción, historia y principios del método, importancia del transverso y sistemas musculares.
- Respiración, su importancia.
- Principios básicos posturales.
- Ejercicios de calentamiento.
- Repertorio Mattwork Básico .
- Involuciones y evoluciones, adaptación del ejercicio al paciente.
- Practica general guiada por el docente. Practica en parejas.
- PILATES CON ELEMENTOS introducción básica.
- Uso de elementos para facilitar o dificultar los ejercicios.
- Adaptación de los ejercicios de suelo a los elementos.
- Practica en grupos.
- POWERHOUSE. Concepto estabilidad lumbopelvica. Importancia de la curva lumbar.
- Fases de Rehabilitación.
- Casos clínicos con todo el repertorio.
- Utilización de los elementos en rehabilitación adaptándolos a cada caso.

Objetivos

- Que el alumno logre una integración global de acondicionamiento físico y control consciente sobre el cuerpo y el movimiento.
- Que el alumno aprenda a trabajar los principios del método, controlando las posibles compensaciones que puedan encubrir su correcta ejecución.
- Que el alumno logre diseñar, dirigir y supervisar cada movimiento en una clase, para que la técnica se efectiva y asegurar así los resultados.

- Que el alumno aprenda a seleccionar los contenidos de cada sesión atendiendo a la fase del tratamiento en la que se encuentra el paciente, dentro de la planificación global.

Dictado por:

Lic. Silvina Bossi

- Licenciada en Kinesióloga y Fisiatra- Universidad de Buenos Aires-UBA
- Profesora Nacional de Ed. Física –INEF-Instituto Nacional de Ed. Física.
- Profesora Titular de la cátedra de Kinefisiatria Estética -Escuela de Kinesiología-Universidad de Buenos Aires-UBA
- Ex-Coordinadora kinésica del área de Flebo-Linfología. Hospital de Clínicas de Buenos Aires
- Directora de “Triskel Kinesiología” Centro de kinesiología Estetica, Postural, Pilates terapéutico y Terapia manual.
- Certificada en el Método Pilates Suelo y Maquinas Terapeutico. Asociacion Argentina de Kinesiologia
- Formada en” Instructorado en Pilates” de BASI ACADEMY INTERNACIONAL- Mat Work Teacher Training Course. (MTTC) - Comprehensive Teacher Training Course (CTTC)
- Instructora Internacional de Pilates PMA® Certified Pilates Teacher
- Posgrado en Entrenamiento y Rehabilitación Deportiva FMS Level 1-2 (USA), SFMA (USA)
- Docente Internacional de Thera-band Academy.
- Docente de Fisodeporte Internacional.
- Formada en Inducción Miofascial. Técnicas Integradas “Nivel Avanzado” Escuela de Terapias Miofasciales TUPIMEK- D.Andrzej Pilat-Director de la ETMT

- Formada en Método Rolfing. Entrenamiento de Liberación Miofascial Sistémica. Asociación Brasileira de Rolfing
- Formada en "Contexto Corporal". Abordaje basado en Método GDS - Grupo de Terapia Manual de la Asociación Argentina de Kinesiología
- Postgrado en Elongación de las cadenas miofasciales y en Método Tres Escuadras.
- Certificada en Terapia Craneo Sacral I- Upledger Institute
- Certificada en Método POLD-Técnicas generales-Especialista en columna y extremidades
- Certificada en Mulligan Concet-Básico
- Certificada en Terapia Manual y Punción Seca en el síndrome de dolor miofascial.
- Postgrado en Drenaje Linfático Manual.Método LEDUC y método FOLDI.
- Presidenta de G.T.M (Grupo de Terapia Manual) de la Asociación Argentina de kinesiología.