

## **CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES Y AL MÉTODO HIPOPRESIVO.**

### **1. DIRECTORES**

Dra. MARTA ZUBIAUR GONZÁLEZ.

*Dra. En Psicología. Decana de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León.*

LCDO. RAFAEL HUMANES BALMONT

*Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Centro Pilates León*

### **PONENTES**

LCDO. RAFAEL HUMANES BALMONT

*Licenciado en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Centro Pilates León*

*Master en Innovación e investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.*

D<sup>a</sup>. BELÉN LÓPEZ NATAL

*Directora del centro Pilates León*

LCDA. TAMARA RIAL

*Doctoranda en Actividad física, Salud y Deporte (UVigo)*

*Licenciada Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UVigo)*

*Profesora Internacional y Directora de Investigación del Método Hipopresivo en área Deporte y Fitness.*

### **2. DEPARTAMENTOS IMPLICADOS**

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

#### **Colaboran:**

Empresa PILATES LEÓN

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### **3. OBJETIVOS**

- Conocer los fundamentos científicos que sustentan la aplicación a estos métodos.
- Valoración funcional-estructural inicial en sujetos que se inician en estos métodos.
- Adquirir los principios basados en la reeducación postural y acondicionamiento físico y neuromuscular del método Pilates e Hipopresivo.
- Iniciarse en los principales ejercicios que conllevan a este método.
- Facilitar la labor profesional formando a expertos que posteriormente puedan tener una fácil inserción en el mundo laboral.

#### **4. PROGRAMA Y PROFESORADO**

##### **VIERNES DIA 19 DE OCTUBRE 2012**

##### **BLOQUE I: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO PILATES. (2 h)**

**15:00 – 17:00 h: Evidencias científicas del método.**

D. Rafael Humanes Balmont

##### **BLOQUE II: FUNDAMENTOS (3 h)**

**17:00 a 20:00 h: Historia y Fundamentos del método Pilates.**

**Fundamentos teórico-prácticos del trabajo del CORE:**

**Suelo pélvico**

**Transverso**

**Respiración**

**Alargamiento axial**

**Cinturón escapular**

**Alineación**

D. Rafael Humanes Balmont

##### **SÁBADO DIA 20 DE OCTUBRE DE 2012.**

##### **BLOQUE I: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO HIPOPRESIVO. (5 h)**

**9:00 a 13:00 h: introducción al método hipopresivo.**

- **Origen y evolución.**
- **Clasificación y definición.**
- **Objetivos.**
- **Anatomo-fisiología.**
- **Beneficios y contraindicaciones.**
- **Fisiopatología deportiva.**
- **Evidencias científicas del método.**

**13:00 a 14:00 h: Práctica del método hipopresivo.**

D<sup>a</sup> Tamara Rial

##### **BLOQUE II: EVALUACIÓN DEL ALUMNO Y PLAN DE ACTUACIÓN. (5 h)**

**16:00 a 18:00 h: Evaluación de un alumno que se inicia en el método:**

**Entrevista y admisión**

**Evaluación física y postural**

**Fijación de las metas**

D. Rafael Humanes Balmont

**18:00 a 19:00 h: Sesión de Pilates**

**19:00 a 21:00 h: Ejercicios Básicos que se realizan en el suelo (Matwork) y con diferentes complementos.**

D. Rafael Humanes Balmont

**DOMINGO DÍA 21 DE OCTUBRE DE 2012.**

**BLOQUE IV: MAQUINAS DE STUDIO. (5 h)**

**9:00 a 11:00 h: Aparatos y materiales que se emplean en Pilates.**

D<sup>a</sup>. Belén López Natal

**11:00 a 14:00 h: Entrenamientos con Maquinas:**

- Reformer
- Cadillac
- Chair
- Barrel

D<sup>a</sup>. Ana Belén López Natal

## **5. TASAS DE MATRÍCULA:**

- Alumnos universitarios, titulados en paro : 50 €
- Licenciados: 60 €

## **6. DURACIÓN Y CRÉDITOS**

30 horas (3 créditos):

20 horas Presenciales

10 horas On line

Solicitado el reconocimiento de créditos de Libre Configuración para el curso académico 2012 - 2013.

## **7. FECHAS Y HORARIO**

Viernes día 19 de Octubre de 15,00 a 20,00; Sábado día 20 de Octubre de 9,00 a 14,00 h y de 16,00 a 21,00 h; Domingo día 21 de Octubre de 9,00 a 14,00 h

## **8. LUGAR Y AULAS EN LAS QUE SE IMPARTIRÁ**

Viernes día 19 y Sábado día 20 de Octubre en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León.

Domingo día 21 de Octubre en el Centro de Pilates León. C/ Cipriano de la Huerga nº 8.

## 9. NÚMERO DE ALUMNOS

Número máximo de alumnos: 80

## 10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Asistencia obligatoria al 80% de la materia presencial.

Trabajo de investigación On line.

## 11. NÚMERO DE CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN PARA LOS QUE EL DIRECTOR SOLICITA SU RECONOCIMIENTO

3 créditos.

## 12. PROFESORADO

### **D. RAFAEL HUMANES BALMONT**

NIF. 30830797-X

Centro Pilates León

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Master en Innovación e investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Universidad de León.

#### *Experiencia en el Tema:*

- Febrero 2008 – Actualidad: Centro Pilates León. Director de formación técnica para instructores del Método Pilates.
- Febrero 2008 – Actualidad: Centro Pilates León. Instructor de Pilates impartiendo clases privadas, semiprivadas y de grupo de mat y studio con allegro, reformer, cadillac, barrel, chair, etc.

#### **FORMACIÓN COMPLEMENTARIA**

- Diciembre 2009: Polestar Pilates, Madrid: “Avances en control motor y osteoporosis”. Impartidos por Sherri R. Betz.
- Mayo 2009: Certificado internacional profesor Pilates. Certificado por “PILATES METHOD ALLIANCE”. [www.pilatesmethodalliance.org](http://www.pilatesmethodalliance.org)
- Mayo 2009: Corpora Pilates, Madrid: “Anatomía aplicada a Pilates”. Impartidos por Juan Bosco.
- Abril 2008: Instructor de Pilates STUDIO. “PILATES METHOD ALLIANCE” por Stream Pilates. Duración: 100 horas.
- Abril 2008: Stream Pilates, León: “Entrenamiento funcional y planificación a corto y largo plazo en Pilates”.

**Conferencia Impartida:**

- Curso de Extensión de la Universidad de León (26-27 Marzo-2011):“Pilates: Ejercicios de suelo y sus complementos”
- Noviembre 2009: Centro Pilates León: director del curso: “Anatomía aplicada al método Pilates”.

**D<sup>a</sup> ANA BELÉN LÓPEZ NATAL**

NIF. 9793658- M

Directora Centro Pilates León

*Experiencia en el Tema:*

- 2003 – Actualidad: Directora del Centro Pilates León.
- 2003 – Actualidad: Directora de Formación de cursos impartidos en el Centro Pilates León.
- 1999: Directora del Centro de ejercicio y salud aerobio.

**FORMACIÓN COMPLEMENTARIA**

- Enero 2010: Curso Reprocessing Soft Fitness (Gimnasia Abdominal Hipopresiva). Organización Internacional de neuromiostática.
- Mayo 2009: Certificado internacional profesor Pilates. Certificado por “PILATES METHOD ALLIANCE”. [www.pilatesmethodalliance.org](http://www.pilatesmethodalliance.org)
- 2009: Ponencia “ curso higiene postural y control del estrés con el método Pilates” NGY. Fete enseñanza.
- 2008: Convención Internacional Pilates. Balance Body
- 2008: Curso de Embarazo y Postparto en el método Pilates. Universal Pilates.
- 2008: Stream Pilates, León: “Entrenamiento funcional y planificación a corto y largo plazo en Pilates”.
- 2008: Curso Plataforma vibratoria “Provib”
- 2007: Pretraining Gyrokinesis. Beatriz Pascual.
- 2007: Pretraining y Foundation course Gyrotonic. Beatriz Pascual.
- 2006: Prevención y corrección de la escoliosis a través del método Pilates. Jilian Hessel
- 2006:“Curso Pilates Suelo” Todos los niveles certificado PMA.
- 2006:“Curso Pilates Máquinas” Todos los niveles certificado PMA.
- 2005: Pilates Funcional. H. Baunard Stott Pilates.
- 2004: instructor Pilates. Body Intelligence
- 2002: Dirección y marketing en el método Pilates.
- 2001: Advanced mat flow. Jorge Álvarez.
- 2000: Pilates clásico. Romana´s Pilates.
- 1999: Instructor Pilates Certificación. Body Control Pilates.
- 1998: Instructor Pilates Certificación Internacional. Body Control Pilates.

**D. Tamara Rial**

NIF. 53183726k

Profesora Contratada Universidad de Vigo (Departamento Didácticas Especiales)

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diplomada Magisterio

Ed. Física Universidad de Vigo

Master Investigación Actividad Física, Salud y Deporte Universidad de Vigo

*Experiencia en el Tema:*

- *Profesora Internacional de Método Hipopresivo Dr. Caufriez.*
- *Directora de Investigación del Método Hipopresivo en área deporte, fitness y salud.*
- *Tesis Doctoral “ Efectos del Método Hipopresivo en la Salud de la Mujer”.*

**FORMACIÓN COMPLEMENTARIA**

- 2011: Master Hipopresivos (OIN)
- 2011: Abdominales y Periné: Mitos y Realidades (OIN)
- 2009: Streching Global Actif :la Rééducation Posturale Globale appliquée au Sport ( Instituto de terapias Globales) .
- 2009: Pilates Nivel II (FNEID)
- 2008: Pilates Mat (ANEF)
- 2007: Máster Actividades Dirigidas (ANEF)
- 

- Ponencia “ El método hipopresivo y sus aplicaciones en la postura”. Máster Posturología ( Universidad de Barcelona) .
- Ponencia “ Evidencias Científicas del Método Hipopresivo” Congreso Fitex INEF Barcelona.
- Seminario : “ El Método Hipopresivo” Nuevas Tendencias en los centros deportivos y dinamización de clases colectivas, Xunta de Galicia.

-

**15. TELÉFONO DE INFORMACIÓN, HORARIO Y PERSONA DE CONTACTO**

Tfnos. 687030332 (Lcdo. R. Humanes Balmont); Lunes a Viernes de 8,30 a 14,00 h y de 16,00 a 19,00 h.