



UNIVERSIDAD
NEBRIJA



PROGRAMA FORMATIVO



Formación
Permanente del
Profesorado .es

***Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico
+ Salud Deportiva (Doble Titulación + 5
Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)***



Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

Duración: 545 horas

Precio: 350 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

Centro de Formación Euroinnova Business School en colaboración con Universidad Antonio de Nebrija

SUMA HASTA 2 PUNTOS Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Cursos que puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI



1 Curso de
110 horas



0,5 puntos
para el baremo



2 Puntos en
el baremo



0,60 puntos en
la nota final

Consulta la Convocatoria de tu Comunidad Autónoma

* Únicamente puntúan en las oposiciones docentes las titulaciones universitarias

Puntúa con tu curso como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI. Realizándolo podrás sumar hasta 2 puntos sobre el total de 10 en la fase de Concurso. La nota final depende, de un 60% de la nota obtenida en el examen y un 40% de la fase concurso. Con la realización de este curso puedes llegar a añadir 0,60 puntos a la nota global del concurso-oposición.

Descripción

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)- Si quiere dedicarse profesionalmente al entorno del deporte y especializarse en pilates este es su momento, con el Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO) podrá adquirir los conocimientos oportunos para desempeñar esta función con éxito. En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. Debido al gran auge adquirido por esta modalidad, los instructores de Pilates con fines terapéuticos comienzan a ser de los más deseados. Podemos considerar el Pilates como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Gracias a la realización de este Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva conocerá las técnicas esenciales para la realización de pilates, además de todo lo referente al concepto de salud deportiva.

A quién va dirigido

El Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva está dirigido a profesionales del mundo deportivo y al sanitario y, a todas las personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con la salud deportiva y que deseen especializarse en pilates.

Salidas laborales

Monitor / Experto en pilates / Gimnasios / Especialista en salud deportiva.

Objetivos

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.
- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates para fines terapéuticos.
- Dotar al alumnado de conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.
- Identificar las diversas modalidades de Pilates y su respectivo entrenamiento específico.
- Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates Terapéutico.
- Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso.
- Reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada.
- Identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas.
- Diferenciar las normas éticas que el monitor de Pilates debe seguir y las nociones psicológicas que debe implantar en sus alumnos para lograr éxito en la práctica.

Para que te prepara

El presente Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO) le prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. Este Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva permite que el alumno adquiera los conocimientos necesarios y la técnica correcta de ejecución de cada uno de los ejercicios de Pilates para fines terapéuticos, así como desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales.

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico con 420 horas expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional en el Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs). - Titulación Universitaria en Salud Deportiva por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS con 125 horas. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

Esta titulación la expide la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija, con ella se obtendrán 5 créditos ECTS(European Credit Transfer System).



Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Pilates Terapéutico Vol. 1'
- Manual teórico 'Monitor de Pilates Terapéutico Vol. 2'
- Manual teórico 'Salud Deportiva'

Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con cualquier problema de la plataforma.



Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnado tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: www.redsocial.rededuca.net



Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos formatos: texto, imagen, vídeo, audio, etc.

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder como invitado a nuestro Campus Virtual a través del siguiente enlace:

<https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

Programa formativo

PARTE 1. PILATES TERAPÉUTICO

MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL PILAT TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

- - Morfología y fisiología ósea
- - - Morfología
- - - Fisiología
- - División del esqueleto
- - Desarrollo óseo
- - - Crecimiento óseo
- - Composición del sistema óseo
- - - Columna vertebral
- - - Tronco
- - - Extremidades
- - - Cartílagos
- - - Esqueleto apendicular
- - Articulaciones y movimiento
- - - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
- - - Articulación de la rodilla
- - - Articulación coxo-femoral
- - - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

- - Fisiología muscular
- - Tejido muscular
- - Clasificación muscular
- - Ligamentos
- - - Longitudinal anterior y posterior
- - - Ligamentos amarillos
- - - Ligamento supraespinoso y ligamento nucal
- - - Ligamentos interespinosos

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - Musculatura dorsal
- - - Grupo superficial de músculos dorsales
- - - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
- - - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
- - Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA RESPIRATORIO

- - El sistema respiratorio
- - - Fosas nasales
- - - Faringe, laringe y tráquea
- - - Tracto respiratorio inferior
- - - El diafragma
- - Fisiología de la respiración
- - - Ventilación pulmonar
- - - Respiración celular
- - - Intercambio gaseoso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- - Sistema energético
- - ATP (Adenosina Trifosfato)
- - Tipos de fuentes energéticas
- - Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- - Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

- - El sistema nervioso
- - El sistema nervioso central
- - - Encéfalo
- - - Médula espinal
- - El sistema nervioso periférico
- - - Sistema Nervioso Somático
- - - Sistema Nervioso Autónomo

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

- - El sistema vascular
- - El corazón
- - Vasos sanguíneos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO E PILATES TERAPÉUTICO

- - Introducción a la fisioterapia
- - - Mecánica del movimiento
- - - Mecánica de líquidos y gases
- - Fundamentos anatómicos del movimiento
- - - Planos, ejes y articulaciones
- - - Fisiología del movimiento
- - - Preparación y gasto de la energía

MÓDULO 2. EJERCICIOS DE PILATES TERAPÉUTICOS PERFIL DEL MONITOR Y SU TRATO CON EL CLIENTE

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES

- - Sesiones de Pilates
- - Modalidades del Método Pilates
- - - Pilates Mat Work
- - - Pilates con máquina
- - Evaluación postural
- - Ejercicios prepilates
- - - Calentamiento
- - - Estiramientos
- - - Respiración
- - - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES

- - Embarazadas
- - Artrosis
- - Osteoporosis
- - Ciática

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - La columna vertebral
- - - Hiperlordosis cervical
- - - Hiperlordosis lumbar
- - - Hipercifosis
- - - Escoliosis
- - Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES Y PREVENCIÓN

- - Introducción a las lesiones deportivas
- - Definición
- - La prevención
- - Tratamiento
- - Lesiones deportivas frecuentes
- - - Introducción
- - - Lesiones deportivas más frecuentes
- - ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- - ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- - Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES TERAPÉUTICO Y SU TIPO DE RELACIONES CON EL CLIENTE

- - El monitor de Pilates
- - - Habilidades y características personales
- - - Código ético
- - Capacidades del monitor de Pilates
- - - Capacidades funcionales
- - - Capacidades personales
- - Comunicación entre el monitor y el cliente
- - Claves para el éxito del monitor de Pilates
- - - Motivación
- - - Autoestima y autoconcepto
- - - Autoconfianza
- - - Actitud positiva

MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN PARA EL PILATE TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- - Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
- - Conceptos asociados
- - Clasificación de los alimentos
- - - Según su composición
- - - Según su función
- - Clasificación de los nutrientes
- - Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

- - Introducción al valor energético de los alimentos
- - Las necesidades energéticas del ser humano adulto
- - - Metabolismo basal
- - - La actividad física
- - - Acción dinámica específica (ADE)
- - Las necesidades energéticas totales según la FAO
- - - Correcciones

UNIDAD DIDÁCTICA 14. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAP VIDA

- - Necesidades nutricionales durante el embarazo
- - - Energía
- - - Proteínas
- - - Lípidos
- - - Vitaminas
- - - Minerales
- - Necesidades nutricionales durante la lactancia
- - Necesidades nutricionales en el lactante
- - Necesidades nutricionales en la infancia
- - - Niños de 1 a 3 años
- - - Niños de 4 a 6 años

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - - Niños de 7 a 12 años
- - Necesidades nutricionales en la adolescencia
- - Necesidades nutricionales en el envejecimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

- - Introducción y características del agua
- - - Estructura del agua
- - - Propiedades del agua
- - - Funciones del agua
- - El agua en el cuerpo humano
- - - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
- - - Balance hídrico
- - Recomendaciones sobre el consumo de agua
- - - Agua, hidratación y salud: “La Declaración de Zaragoza”
- - - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
- - Trastornos relacionados con el consumo de agua
- - - Deshidratación
- - - Hiperhidratación
- - - Potomanía
- - Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 4. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

- - Palabras Clave. Parte I.
- - Palabras Clave. Parte II.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

- - La respiración
- - Control pélvico
- - Control escapular
- - Elongación axial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - Hundred (El cien)
- - Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
- - Single Leg Stretch (Extensión individual de pierna)
- - Double Leg Stretch (Estiramiento doble de piernas)
- - Scissors (Tijeras)
- - Lower Lift (Elevaciones de piernas)
- - Criss - Cross (Cruces de piernas)
- - Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
- - Swan Prep (Preparación al cisne)
- - Side Kick (Serie de patadas laterales)

MÓDULO 5. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

- - Movilidad articular
- - Brazos y hombros.
- - Mitad inferior.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

- - Hundred
- - Half Roll Down
- - One Leg Circle
- - Single Leg Stretch
- - Double Leg Stretch
- - Scissors
- - Lower Lift
- - Criss Cross
- - Spine Stretch
- - Open Leg Rocker
- - Swan
- - Swimming
- - Side Kick
- - Teaser

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - Side Bend
- - Push Ups

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- - Anatomía
- - - Posición anatómica
- - - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
- - - Tipos constitucionales del cuerpo humano
- - - Clasificación de la anatomía
- - Sistemas y aparatos de la anatomía humana
- - - Sistema óseo y funciones
- - - Aparato respiratorio
- - - Sistema cardiovascular
- - - Aparato digestivo
- - - Aparato renal
- - - Sistema endocrino
- - - Sistema nervioso
- - - La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- - Miología
- - Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco
- - - Movimientos musculares
- - Características del tejido muscular
- - - Regeneración del tejido muscular
- - El Músculo Esquelético
- - - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
- - - Acción muscular sobre el esqueleto
- - Uniones musculares
- - Tono y fuerza muscular
- - - Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - Fundamentación teórica
- - Gasto calórico
- - Nutrientes en el deporte
- - - Hidratos de carbono
- - - Grasas
- - - Proteínas
- - - Agua y electrolitos
- - - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- - Lesiones deportivas. Concepto
- - -Prevención de las lesiones deportivas
- - - Tratamiento de las lesiones deportivas
- - Lesiones en extremidades inferiores
- - - Lesiones en la pierna
- - - Lesiones en el pie
- - - Lesiones en el muslo
- - - Lesiones en la rodilla
- - Lesiones en extremidades superiores y tronco
- - - Lesiones en extremidad superior
- - - Lesiones en hombro
- - Lesiones en los niños
- - - Lesiones más frecuente en los niños/as
- - Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
- - - Tratamiento ortopédico de las lesiones
- - - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
- - - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
- - - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- - Introducción a la historia del masaje
- - - De Egipto al Islam
- - - Desde la Edad Media al Siglo XX

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - Introducción al masaje deportivo
- - - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
- - Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
- - - Claves para el masaje deportivo
- - Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- - Efectos fisiológicos del masaje
- - - Estiramientos miofasciales en el deporte
- - Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
- - - Indicaciones del masaje
- - - Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- - El masaje
- - - Masaje de calentamiento
- - - Masaje de intracompetición
- - - Masaje de restauración o postcompetición
- - - Masaje de entrenamiento o intersemana
- - - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
- - Automasaje en el deportista
- - Masaje ruso
- - Reflexoterapia podal en el deportista
- - - Beneficios de la reflexiología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaje
- - - Indicaciones del criomasaje

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - - Contraindicaciones del criomasaaje
- - - Criocinética
- - Shiatsu. Masaje japonés
- - - Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- - Vendaje funcional
- - - Técnicas del vendaje funcional
- - - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
- - - Propiedades del vendaje funcional
- - Tipos de vendajes funcionales
- - - Vendajes funcionales: hombro y codo
- - - Vendajes funcionales: muñeca
- - - Vendajes funcionales: tronco
- - - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
- - - Vendajes funcionales tobillo y pie
- - Otros vendajes
- - - Vendajes neuromuscular
- - - Vendaje en el paciente con linfedema
- - - Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- - Anatomía y biomecánica de la rodilla
- - - Exploraciones físicas en la rodilla
- - Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- - Lesiones en la rodilla
- - - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
- - - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
- - - Osteopatía
- - Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- - Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- - Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física

Postgrado de Monitor de Pilates Terapéutico + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS + CARNÉ DE FEDERADO)

- - - Actividad física
- - - Ejercicio físico
- - - Condición física
- - - Beneficios de la actividad física
- - - Componentes de la actividad física
- - - Efectos de la actividad física y la alimentación
- - - Efectos sobre la obesidad
- - - Efectos sobre la diabetes
- - - Efectos sobre la hipertensión arterial
- - - Cineantropometría
- - - La antropometría
- - - Ayudas ergogénicas
- - - Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- - - Reanimación cardiopulmonar
- - - Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
- - - Congelación
- - - Hipotermia
- - - Calambre, agotamiento y golpe de calor
- - - Calambres por el calor
- - - Agotamiento por el calor
- - - Golpe de calor