

PILATES PARA PATOLOGÍAS DE LA COLUMNA LUMBAR

Instructor de Pilates

Control motor, valoración y adaptación de los ejercicios de Pilates para personas con afecciones de la región lumbar.



20 h

de formación

10 h

presenciales

10 h

online

QUÉ APRENDERÁS

- | Comprender las bases funcionales y las afecciones de la región.
- | Valorar y adaptar el repertorio de suelo y máquina.
- | Diseñar sesiones y progresar el trabajo según el caso.

PROGRAMA

Contenidos de la formación.

01

Afecciones lumbares y ejercicios

- Hernia discal lumbar, espondilolistesis y estenosis: contenidos teóricos y ejercicios.
- Ciática y síndrome del piramidal: teoría y ejercicios.
- Hiperlordosis y espondilitis anquilosante: teoría y ejercicios.
- Aplicación del repertorio en colchoneta (mat).

02

Estabilidad: neuroanatomía y biomecánica

- Interacción de los sistemas pasivo, activo y de control neural.
- Musculatura local y global: multífido, transverso del abdomen, recto abdominal y oblicuos.
- Relación entre diafragma, suelo pélvico y fascia toracolumbar.

03

Razonamiento y evaluación funcional

- Intolerancia a la flexión y a la extensión. Manejo de cargas e inestabilidad segmentaria.
- Single leg stance, active straight leg raise (ASLR) y disociación lumbopélvica.
- Control durante ejercicios como roll up y leg circle.

PROGRAMA

Contenidos de la formación.

04

Intervención: del mat a las máquinas

- Control de la región neutra: isometría, respiración, basculación pélvica, dead bug y bird dog.
- Movilidad disociada de cadera y región lumbar: hip hinge en Reformer y side kick series.
- Carga gradual y flexión-extensión controlada: bridge y chest lift.

05

Adaptaciones en aparatos

- Reformer: uso de muelles para ajustar asistencia y resistencia.
- Cadillac y torre: trabajo con muelles superiores y ejercicios de tracción.

06

Precauciones, programación y progresión

- Contraindicaciones y signos de alarma: compresión radicular aguda, síndrome de cola de caballo y dolor nocturno no mecánico.
- Precauciones con ejercicios exigentes como teaser y roll over en presencia de patología discal activa.
- Programación de las sesiones y progresión de cargas.

CÓMO SE APRENDE

Metodología, destinatarios y equipo docente.

A QUIÉN SE DIRIGE

Estudiantes y profesionales de la salud, la preparación física y el deporte.

CAMPUS VIRTUAL

Clases grabadas y documentos descargables para estudiar los conceptos teóricos y preparar el trabajo presencial.

PRÁCTICA PRESENCIAL

Talleres prácticos de valoración y ejercicio, con discusión y resolución de casos clínicos.

PROFESORADO



Pilar Magro

Directora de Pilates. Experta en Pilates Suelo y Máquinas.



Christian Villar

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Alcalá de Henares.

formacion@premiumhs.es

premiuminnova.com / Información del curso