

SEMINARIO DE XTPESPECIALIZACIÓN MÉTODO PILATES Y EMBARAZO

1. PRINCIPIOS XTENSAL PILATES.

2. GENERALIDADES.

- 2.1 Peso corporal.
- 2.2 Retención de agua durante la gestación.
- 2.3 Edema.
- 2.4 Temperatura Basal corporal.
- 2.5 Modificaciones locales y superficiales.
Piel y pared abdominal.

3. APARATO REPRODUCTOR.

- 3.1 Útero. El seno materno.
- 3.2 Ovarios. Las Gónadas femeninas.
- 3.3 Relaxina. Remodelamiento del aparato reproductor y laxitud de articulaciones periféricas.
- 3.4 Trompas de Falopio: transportadoras de los óvulos desde los ovarios hasta el útero.
- 3.5 Vagina y periné.
- 3.6 Modificaciones mamarias. Hipersensibilidad.

4. CAMBIOS EN EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.

- 4.1 Generalidades.

5. CAMBIOS DEL APARATO DIGESTIVO.

- 5.1 Generalidades.

6. SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO.

- 6.1 Desajustes mecánicos.

7. SUELO PÉLVICO.

8. EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO.

- 8.1 Riesgos.
- 8.2 Contraindicaciones.
- 8.3 Beneficios del Método Pilates.

9. MÉTODO PILATES: DISEÑO DE CLASES SEGÚN EL TRIMESTRE.

- 9.1 Primer trimestre.
- 9.2 Segundo trimestre.
- 9.3 Tercer trimestre.
- 9.4 PMA y embarazo.

10. PROTOCOLO DE EJERCICIOS. MODIFICACIONES Y ADAPTACIONES.

- 10.1 Mat.
- 10.2 Reformer.
- 10.3 Cadillac.
- 10.4 High y Wunda Chair.
- 10.5 Magic circle y Theraband en Spine Corrector.
- 10.6 Wall y fitball.

DURACIÓN:

1 fin de semana (viernes tarde, sábado completo y domingo mañana).

PRECIO:

250 €