

Certificación Profesional en Pilates y Análisis del Movimiento Humano



Duración: 3 meses

7 módulos (uno cada dos semanas)

Modalidad: Online con prácticas supervisadas

Incluye: Prácticas dirigidas, plataforma de apoyo digital, guías técnicas y certificación profesional

Clases martes: 10:00 hrs México

MÓDULO 1 – Fundamentos del Pilates y Principios del Movimiento Humano

- Historia y evolución del método Pilates (clásico vs. contemporáneo)
- Principios del método: concentración, control, fluidez, precisión, respiración
- Anatomía funcional y biomecánica del movimiento
- Evaluación postural y análisis inicial

Práctica técnica: Pilates Mat básico: *Hundred, Roll-Up, Leg Circles, Rolling Like a Ball*

MÓDULO 2 – Neurociencia del Movimiento y Control Motor

- Neuroplasticidad y control motor en el ejercicio consciente
- Propiocepción, equilibrio y estabilidad neuromuscular
- Pilates como herramienta de entrenamiento sensoriomotor

Práctica técnica: Mat intermedio + props (*Spine Stretch, Shoulder Bridge, Single Leg Stretch*)



MÓDULO 3 – Biomecánica Aplicada y Pilates para el Rendimiento Deportivo

- Análisis biomecánico de ejercicios en Mat, Reformer y Cadillac
- Trabajo de cadenas cinéticas, palancas y vectores de fuerza
- Pilates como entrenamiento funcional para atletas

Práctica técnica: Reformer básico/intermedio Introducción a Cadillac.
Footwork, Elephant, Long Stretch

MÓDULO 4 – Pilates Terapéutico y Rehabilitación Funcional

- Aplicación del Pilates en patologías musculoesqueléticas comunes
- Enfoques para dolor lumbar, hernias, escoliosis, lesiones de hombro y rodilla
- Pilates postquirúrgico

Práctica técnica: Cadillac terapéutico, silla y barrel nivel básico

MÓDULO 5 – Pilates para Poblaciones Especiales

- Pilates para embarazo, tercera edad, obesidad, adolescencia y neurodiversidad
- Adaptación segura y progresiva de ejercicios
- Comunicación pedagógica y ética profesional

Práctica técnica: Mat adaptado + props, Reformer con carga reducida



MÓDULO 6 –

Ejercicio Terapéutico Complementario en Área Kinesiológica Funcional

- Fundamentos del ejercicio correctivo y funcional
- Principios del movimiento kinesiológico activo
- Integración de patrones funcionales: marcha, rotación, transferencia de peso
- Técnicas complementarias: liberación miofascial, ejercicios neurodinámicos, activaciones isométricas y excéntricas
- Diseño de protocolos terapéuticos complementarios al Pilates

Práctica técnica integrada:

- Secuencia de activación y corrección kinesiológica complementaria al método Pilates
- Ejercicios funcionales para hombro, pelvis, columna y pie

MÓDULO 7 – Diseño Profesional de Clases, Evaluación Final y Emprendimiento

- Diseño progresivo de clases (básico a avanzado, terapéutico y deportivo)
- Técnicas de corrección verbal y táctil
- Plan de negocios y posicionamiento de servicios
- Evaluación final (teórica + práctica)

Práctica técnica: Clase profesional final con ejercicios Mat, Reformer y adaptación funcional

Al finalizar, el egresado será capaz de:

- Aplicar Pilates con base científica, biomecánica y terapéutica
- Diseñar sesiones seguras y progresivas para poblaciones diversas
- Integrar el análisis funcional del movimiento humano con técnicas de Pilates y ejercicio kinesiológico
- Evaluar y mejorar patrones de movimiento, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico