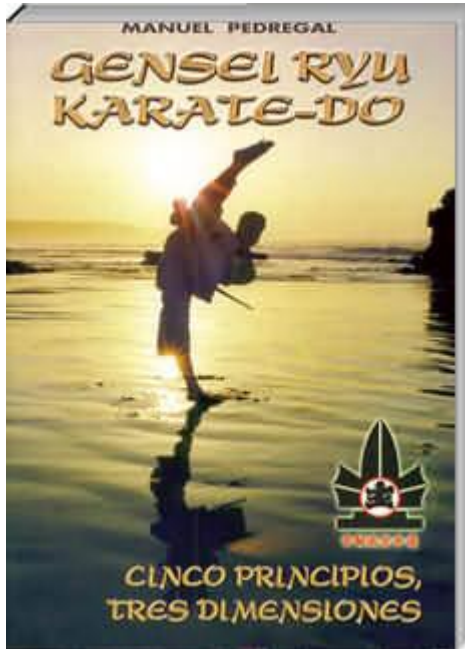




Manuel Pedregal canga:

- C. Negro 5º Dan de Karate, entrenador nacional.
- Certificado Polestar Pilates
- Diplomado en Osteopatía estructural.
- Certificado Método Mezieres.
- Certificado Performance Stability.
- Certificado Kinetic Control.
- Certificado Gyrotonic Expansión Sistem.
- Información complementaria y detallada en la web www.pilatesoviedo.com



Gensei ryu Karate do, cinco principios tres dimensiones.

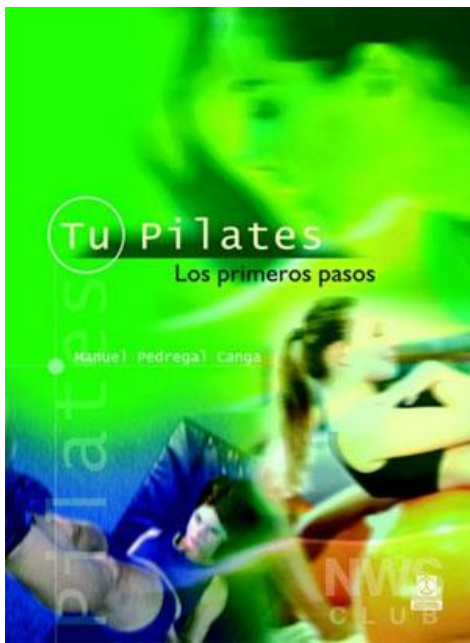
Autor: Manuel Pedregal Canga.

Editorial: Librerías Deportivas.

Año 2002.

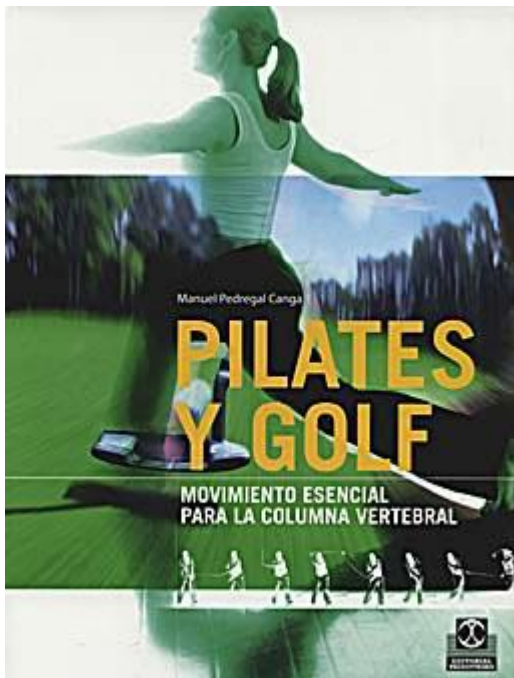
Primera publicación de un libro sobre el karate que estudia principios de movimiento aplicados a esta disciplina y concretamente a este estilo de karate.

Para el examen de 5º dan de karate, el autor comenzó a trabajar en una tesina sobre principios de movimiento aplicados al karate. Tres años y medio después, decidió presentar el trabajo a una editorial y al año siguiente se publica.



Tu Pilates los primeros pasos:
Autor: Manuel Pedregal Canga.
Editorial: Paidotribo.
Año: 2006.

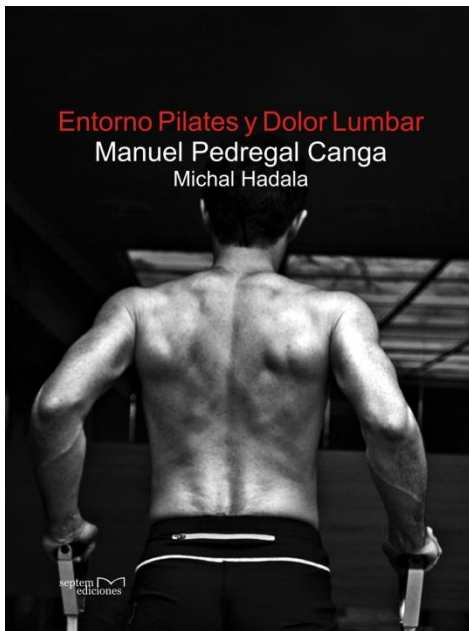
Fruto de la investigación en el mundo del karate en el año 2002 el autor comienza la formación en el método Pilates, la poca literatura disponible en la época sobre el sistema es un factor contribuyente para presentar este trabajo a la editorial y su posterior publicación.



Pilates y golf movimiento esencial para la columna vertebral.
Autor: Manuel Pedregal canga.
Editorial: Paidotribo.
Año: 2010

La primera obra en español que aplica el método Pilates en el contexto del golf. La experiencia como profesor de Pilates muestra la numerosa demanda que existía para Pilates aplicado en este deporte.

En la época el autor vista la universidad para asistir a las clases de anatomía y disección. El prologo de este libro es obra de D. Santos Suarez que me permite la asistencia regular a sus clases.



Entorno Pilates y dolor lumbar.

Autor: Manuel Pedregal Canga – Michal Hadala.

Editorial: Septem Ediciones.

Año: 2013.

En este libro se produce una colaboración poco frecuente, un fisioterapeuta con una contrastada base científica decide aportar toda su experiencia para este proyecto de referencia. La colaboración con Michal, deja una base para abordar el dolor lumbar de manera preventiva que aporta al método Pilates un potencial notablemente más alto en este terreno. Las investigaciones publicadas más recientemente se conjugan con la visión de un fisioterapeuta y el instructor de pilates, para reentrenar personas con este problema.



Curso de principios de movimiento para el método Pilates en la universidad de Oviedo.

Año: 2012

Entre el año 2009 y el 2013 Manuel Pedregal colabora con la universidad de Oviedo, bajo la supervisión de Santos Suarez (catedrático de anatomía en esta universidad) casi tres años en este medio culminan con un acuerdo para impartir un curso de extensión universitaria de cinco días de duración que se presentó con gran éxito para estudiantes de fisioterapia y medicina entre otros.



Centro intergeneracional OVIDA;

Entre los años 2014 -15-16 firmamos un contrato con esta empresa para montar una sala de Pilates, formar al equipo de fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales para finalmente desarrollar un programa de trabajo aplicado a este perfil de usuario. Bajo la supervisión del equipo medico trabajamos con personas con diferentes grados de discapacidad física.



Nuestra aventura en la tele:

Durante los años 2016 y 2017 presentamos semanalmente diferentes aplicaciones del método Pilates en el programa saludables(TPA televisión autonómica Asturiana) dos años exponiendo en directo nuestras propuestas y aclarando simultáneamente a un doctor cada duda.



Aplicación del método Pilates para Runners:
En el año 2017 publicamos una aplicación del método Pilates para runners en la revista RUNNERS WORLD. Para este trabajo contamos con la colaboración de Martin Fiz.