

INSTRUCTOR DE PILATES

Duración: 3 meses

Modalidad: virtual

Temario

Módulo 1: El método Pilates. Los principios básicos del método Pilates. La conexión cuerpo-mente. Beneficios de la práctica Pilates. La influencia del método Pilates en el estado de ánimo. Quiénes pueden y quiénes deberían practicar el método Pilates. Ética y responsabilidad del Instructor de Pilates.

Módulo 2: Fundamentos técnico-científicos de la práctica Pilates: Principales músculos para el análisis del movimiento. Ejes y planos de movimiento del cuerpo. Terminología anatómica básica para el Instructor de Pilates. La respiración en la práctica Pilates. Alineación postural en el método Pilates. Reeduación postural (RPG) con el método Pilates.

Módulo 3: Pilates en el suelo: Pilates Mat. Accesorios para pilates en el suelo: Bandas elásticas. Balones de estabilidad. Aros. Rodillos. Colchonetas. Ejercicios básicos.

Módulo 4: Pilates con Máquinas: Pilates Reformer. Cadillac. Trapecio. Sillas para Pilates (Pilates Chair). Barriles. Otros complementos del Reformer. Ejercicios para Pilates con máquinas.

Módulo 5: Los desequilibrios musculares. Elongación y fortalecimiento de músculos acortados o debilitados. Pilates y ciática. Pilates y escoliosis. Pilates para problemas de artrosis.

Módulo 6: Pilates para niños y adolescentes: Beneficios para el desarrollo. Ejercicios. Pilates para adultos mayores: Los beneficios de la técnica para la tercera edad. Pilates para deportistas: Las claves de la técnica para el deporte. Beneficios de la práctica de Pilates en la performance del deportista.

Módulo 7: Pilates para embarazadas. El embarazo y los cambios que produce en la mujer. Beneficios de la actividad física durante el embarazo. Beneficios de la práctica Pilates durante el embarazo. Pilates post-parto. Ejercicios de Pilates para embarazadas.

Módulo 8: El espacio Pilates. La preparación y el cierre de la clase de Pilates. Stretching. Pilates y la relajación. Técnicas de relajación.