

Mat Pilates

Área: Programas Avanzados

Formación: Programas Avanzados

Requisitos previos: Diploma de una especialidad de Fitness. Monitores y técnicos deportivos, TAAFD, MEF, Licenciados INEF, Fisioterapeutas. Profesionales del sector, y practicantes en activo con amplia experiencia.

Duración total: 200 horas

Modalidad: Presencial

Días y Horarios: Sábados de 09:00 a 19:00

Fechas: abril – mayo - junio



Presentación

La técnica de Pilates es una forma de entrenamiento físico que busca equilibrar el cuerpo. Dirigida no tan solo al desarrollo de los grandes grupos musculares, Pilates busca activar y fortalecer la musculatura profunda, integrándola en los movimientos para proporcionar mayor estabilidad articular. La técnica busca el dominio mental sobre el cuerpo y cada ejercicio, el máximo control sobre el movimiento

Objetivos

Conocer los principios básicos y procedurales del método Pilates y adquirir la capacidad suficiente para diseñar, modificar y adaptar programas de dicha disciplina a las necesidades específicas de los practicantes.

Diseño de programas y progresiones de ejercicios basadas en el trabajo de las personas que usan el método Pilates. En las sesiones, los ejercicios y las transiciones entre los ejercicios deben ser movimientos fluidos. Utilización de diferentes métodos de indicación y corrección (visual, visualización, táctil, verbal,...) adaptándose al tipo de trato más adecuado a cada persona.

Temario

ANATOMO-FISIOLOGÍA

- El CORE y su estabilización (centro, columna y tronco). La respiración.
- La primera sesión con un cliente. Valoración. La postura: hoja de valoración y de orientación del trabajo. Desequilibrios musculares.
- Biomecánica y anatomía funcional del aparato locomotor.

TECNOLOGÍA (TEORÍA Y PRÁCTICA)

- introducción al Método Pilates. Principios Básicos del Método.
- Movimientos de la columna. Posiciones de espalda: neutra e "in print"
- Partes de la sesión. El calentamiento: objetivos y beneficios. Método.

PRINCIPIOS DE PILATES

- Respiración. Músculos respiratorios
- Control central y estabilización.
- Articulación de la columna.
- Organización escapular.
- Organización segmentaria.
- Movimiento integrado (precisión, disociación y fluidez).

PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS

- Práctica de ejercicios nuevos. Progresión de los ejercicios según la evolución del usuario (evaluación).
- Ejercicios esenciales
- Ejercicios básicos, intermedios e introducción a los avanzados

DISEÑO DE SESIONES

- Diseño de secuencias básicas.
- Partes de la sesión. Selección de ejercicios, programación y adaptaciones.
- Modificaciones de los ejercicios para el cliente. Casos: artrosis, fibromialgia, lumbalgias, alteraciones posturales, enfermedades reumáticas...

- Comunicación fluida. Indicaciones de ejecución y correcciones (corporales, orales y visuales).
- Variantes del método Pilates
- “Pilates en clases colectivas”. Práctica de enseñanza en grupos
- Materiales alternativos. Fitball, aros, foam roll,...
- **Trabajos de Autoaprendizaje**

Asignaturas, Metodología y Evaluación

ASIGNATURAS

- Fundamentos de anatomía y fisiología: 20 horas
- Tecnología (teórico/práctica): 100 horas
- Trabajos de autoaprendizaje: 80 horas

METODOLOGÍA

- Sesiones teórico-prácticas
- Talleres

EVALUACIÓN

- Examen teórico-práctico
- Trabajos finales de curso

Cursos relacionados

- Studio Pilates

Formación: Programas Avanzados

Requisitos previos: Mat Pilates

- Yoga Program

Formación: Programas Avanzados

Requisitos previos: Profesionales y practicantes de Yoga, en activo y con amplia experiencia.