

Instructorado de Método Pilates en Reformer Fitness Cross International

Presentación del Curso

El Curso de formación está destinado especialmente a Profesores de Educación Física, bailarines, Profesores de Yoga, Profesionales de la salud, etc . que quieran capacitarse en el método Pilates.



El Instructorado desarrolla un programa de formación básica, intermedia y avanzada brindándole a quien accede a él, un amplio conocimiento de anatomía del movimiento y Biomecánica que luego servirá de sostén para comprender los siguientes módulos.

A su vez estudiaremos el Método Pilates en sus diversos niveles y brindaremos las herramientas y conceptos necesarios para que luego “el futuro instructor” tenga criterio para poder brindarle a cada alumno, rutinas adaptadas a sus necesidades y posibilidades .

El programa está dividido en cuatro etapas:

I Anatomía y Fisiología II

Reformer Básico

III Reformer Intermedio

IV Iniciación en Reformer Avanzado

Duración y cronograma del instructorado

4 Meses. Luego se rinde Online en la última Clase con examen. Se entregan videos que acompañan a la Materia.

I Módulo Anatomía y Fisiología

Unidad N° 1: Generalidades

Anatomía: Términos de Relación y Comparación

Movimientos: Planos y Ejes

Aparato Locomotor. Generalidades:

- A) El Esqueleto: Constitución del esqueleto, Número de Huesos, Clasificación y constitución de los huesos
- B) Articulaciones: Tipos de Articulaciones, Componentes de las articulaciones
- C) Ligamentos
- D) Músculos. Generalidades: Anatomía del Músculo esquelético; Disposición de las fibras musculares; Músculo: Agonista/Antagonista; Formas de contracción de un músculo.

El Tronco: Generalidades - Movimientos globales

Unidad N° 2: “Aparato Locomotor”

Columna Vertebral: Número de vértebras; Características generales de las vértebras; Características particulares de las vértebras en cada región de la columna vertebral; Curvaturas fisiológicas; Medios de Unión de las Vértebras; Ligamentos-Refuerzos de la columna; Las vértebras y los ligamentos durante el movimiento.

Esqueleto del Tórax: Esternón; Costillas; Cartílagos costales; Caja Torácica.

Unidad N° 3: “Miembros”

Miembros Superiores: Esqueleto de la cintura escapular; Esqueleto del brazo; Esqueleto del antebrazo; Huesos de la mano; Articulaciones; Medios de unión.

Miembros Inferiores: Esqueleto de la cintura pélvica; Esqueleto del Muslo; Esqueleto de la pierna; Esqueleto del Pie; Articulaciones; Medios de unión.

Unidad N° 4: “Sistema Muscular”

Músculos del Troco: Músculos de la pared posterior del tronco; Músculos de la pared anterolateral del tórax; Músculos de la pared anterolateral del abdomen; Diafragma.

Músculos de los Miembros Inferiores: Músculos de la pelvis; Músculos de la región glútea; Músculos de la región del muslo; Músculos de la pierna; Músculos del pie; Planos profundo, medio y superficial.

Músculos de los Miembros Superiores: Músculos del hombro; Músculos del brazo; Músculos del antebrazo; Músculos de la mano; Planos profundo, medio y superficial.

II Módulo Reformer Básico

Acerca de Joseph Pilates

Beneficios del Método

Introducción al Método

Rol del Instructor

Qué es el Reformer. Para qué y para quiénes sirven cada uno de sus accesorios

Diferenciación entre alumnos sedentarios y entrenados. Variantes del Método para cada uno de ellos

Cómo estabilizar a los alumnos antes de comenzar la clase?

Activación del transversal abdominal

Mecánica respiratoria y Trabajo de Isometría

Percepción y propiocepción del cuerpo en tiempo, forma y espacio

Autonomía en clase

Qué se debe tener en cuenta en la primer clase

Planificación de las clases, duración y desarrollo de la misma

III Módulo Reformer Intermedio

Cuándo un alumno puede comenzar a realizar los ejercicios de nivel intermedio

Programa eficiente = Objetivos y necesidades del alumno Errores más comunes que atentan contra la estabilidad

Cuáles serán los ejes principales a trabajar

¿Alumnos de nivel Intermedio = Alumnos entrenados?

Qué musculatura debe notar el instructor fortalecida para que el alumno pueda continuar con ejercicios más complejos?

IV Módulo de Iniciación en Reformer Avanzado

Cuándo un alumno puede comenzar a realizar los ejercicios de iniciación a Reformer Avanzado.

Tiempo de ejecución de la técnica vs. Nivel del alumno

Globalidad

Características de alumno / Criterio del Instructor

