

Asociación Profesional de Instructores de Educación Física Programación Curso INSTRUCTOR PILATES SUELO



● Fundamentos teóricos

- Definición del método Pilates.
- Reseña histórica del método Pilates.

● Principios del Pilates.

- Respiración.
- Control del movimiento.
- Foco del ejercicio (centralización)
- Precisión.
- Fluidez en el movimiento.

● Análisis posturas.

- Actitud postural: alineamiento y equilibrio postural.

● Biomecánica del ejercicio en Pilates.

- Ejercicios sistema 1.
- Ejercicios sistema 2.
- Ejercicios sistema 3.

● Estructura de una clase.

- Calidad.
- Dinámica.
- Repertorio.
- Progresión.
- Pilates como personal trainer.
- Pilates en clase colectiva.

● Beneficios del método Pilates.

● Cuidados especiales.

● Introducción de accesorios en Pilates.

- Fitball.
- Theraband.
- Foam roller.

El curso tendrá una duración de entre 50/60 horas (incluyendo parte práctica, teórica y el examen)

Al alumno se le dará el material teórico necesario para el curso.

Todos los que superen el examen se les otorgará el título de Instructor de Pilates Suelo.

Para más info tel: 619 386 392 o mediante mail formacion@apiief.org