



INSTRUCTOR DE PILATES

En los últimos tiempos, se ha extendido por todo el mundo una técnica de ejercicios para la mente y el cuerpo conocida como Pilates. Es un método cuyo objetivo principal es la coordinación completa del cuerpo, la mente y el espíritu. Gracias a este método se logra que se desarrolle el cuerpo de una manera uniforme, se logran corregir las malas posturas, se restablece la vitalidad física, se fortalece la mente y se eleva el espíritu.

El curso está pensado para cualquier persona sin distinción de edad, sexo o condición física, que quiera mejorar su salud o prevenir la enfermedad con los beneficios rápidos y directos que proporciona la práctica de esta técnica. No se requieren conocimientos previos sobre el tema para estudiarlo.

Además de tu desarrollo personal, te abrirá muchas puertas en el campo laboral como Instructor de Pilates. Podrás transmitir estos conocimientos en gimnasios, centros sociales, asociaciones deportivas, culturales, vecinales o parroquiales, centros de estética, colegios, institutos, centros de la tercera edad, clases particulares, etc.

El curso tiene dos objetivos fundamentales: 1.- Enseñarte la forma segura de adquirir la coordinación completa del cuerpo, la mente y el espíritu, lo que te ayudará a conseguir una buena forma física y una sensación real de bienestar. 2.- Enseñarte a enseñar a otros tus conocimientos, formándote como Instructor de Pilates.

Km. 58 Carr. México-Cuautla, Hacienda Panoaya, Amecameca, Méx. 56900

Tel: 01-800-014-1415

Internet: www.institutomaurer.com.mx E-mail: dudas@institutomaurer.com

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MANUAL 1.- LA RESPIRACIÓN. Introducción. Los 10 principios fundamentales del método Pilates. La importancia de la respiración. Video de presentación. CD-1.

MANUAL 2.- LA POSTURA DE PIE. Características de la postura correcta. Ejercicios de alineación de la postura de pie. Posturas incorrectas.

MANUAL 3.- POSTURAS EN EL SUELO. Posturas en el suelo, Ejercicios de alineación de la postura: en posición supina, en posición lateral, en posición prona, en posición cuadrupedia. CD-2.

MANUAL 4.- EJERCICIOS 1 A 4. El cien (One hundred). Enroscamiento y desenroscamiento de la columna (Roll up). Enroscamiento hacia atrás (Roll over). Círculos con la cadera o con la pierna (One leg circle). CD-3.

MANUAL 5.- EJERCICIOS 5 A 9. Estiramiento de la columna (Spine stretch). La sierra (Saw). Enroscamiento con las manos en la nuca (Neck pull). La bicicleta (Bicycle). Puente (Bridge). **Atlas de Anatomía.**

MANUAL 6.- EJERCICIOS 10 A 13. Rotación de la columna (Spine twist). La navaja suiza (Jackknife). Tumbado lateral con patada hacia delante (Side kick). Patada adelante y atrás en posición lateral con el apoyo de rodilla y cadera hacia arriba (Side kick kneeling).

MANUAL 7.- EJERCICIOS 14 A 20. Rodar como una pelota (Rolling back). Balancín con las piernas extendidas (Rocker with open legs). La foca (The seal). El cangrejo (The crab).

Estiramiento de pierna, flexión opuesta y con doble respiración (One leg stretch). Doble estiramiento de pierna (Double leg stretch). Tirabuzón (Corkscrew). CD-4.

MANUAL 8.- EJERCICIOS 21 A 26. Boomerang (Boomerang). Patada al frente (Leg pull front). Patada posterior (Leg pull). El reto (Teaser). Natación (Swimming). El cisne (Swan dive).

MANUAL 9.- EJERCICIOS 27 A 33. Patada posterior en posición prona (Single kick). Doble patada en posición prona (Double kick). Control balance (Control balance). Flexión de columna hacia abajo y la flexión de pecho (Push up). Hiperextensión lateral (Side bend). Círculos con la cadera (Hip twist). La tijera (Scissors).

MANUAL 10. LA CLASE. Planificación de una clase de Pilates. CD-5.

CONTENIDO DE LOS VIDEOS:

VIDEO 1.- LA RESPIRACIÓN. LA POSTURA DE PIE. La respiración. Tipos. Ejercicios. La postura. Vistas. Movilizaciones de la cintura escapular. Movilizaciones de la columna vertebral. Posturas incorrectas. Sesión práctica 1. Sesión práctica 2.

VIDEO 2.- LA POSTURA EN EL SUELO. Posturas en el suelo. Ejercicios de alineación en: posición supina, en posición lateral, en posición prona, en posición cuadrupedia. Sesión práctica 3.

VIDEO 3.- EJERCICIOS 1 A 13. Ejercicios de manuales 4, 5 y 6. Sesiones prácticas 4, 5 y 6.

VIDEO 4.- EJERCICIOS 14 A 33.