MONITOR DE pilates

Teoría

- Origen de la técnica Pilates.
- Filosofía del método Pilates de musculación equilibrada.
- Principios de método Pilates:
  concentración, control, centro del cuerpo, fluidez, precisión, imaginación, intuición, integración.
- Conceptos fundamentales:
  posición de Pilates, mentón al pecho, línea central y caja, ombligo hacia la columna, articular vértebra a vértebra.
- Curva C.
- Estudio de elementos clave.
- Reglas de oro.
- Anatomía aplicada.
- Definición de conceptos.

Práctica

- Ejercicios en colchoneta y explicación.
- Sesión de calentamiento.
- Ejercicios primer nivel.
- Nivel básico de Pilates con Theraband. Objetivos. Ejercicios.
- Nivel básico de Pilates con Fit-ball. Objetivos. Ejercicios.
- Tutoría del alumno.

pilates AVANZADO

Teoría

- Patologías de espalda.
- Tipos de espalda.
- Anatomía aplicada.
- Entrevistas al paciente.
- Progresión de sesiones.

Práctica

- Sesión de calentamiento.
- Ejercicios de pilates avanzado en colchoneta y explicación.
- Variación de los ejercicios del nivel avanzado con:
  Theraband, Fit-ball, Picas, Balones.
- Tutoría del alumno.