

ACTIVIDADES  
FISICAS

# INSTRUCTOR PILATES

## ESPECIALIZACION EN REFORMER Y MEDIO TRAPECIO

06

### MODALIDAD:

Presencial cursando  
1 Sábado por mes.  
De 9 a 18 hs.

### COSTO

\$500 por módulo abonando el año completo.  
\$600 módulo individual.  
Si abonás los 10 módulos juntos: \$3800 (tarjeta o efectivo)  
Derecho de examen final \$ 120.-

<b>W1</b>	Repaso de conceptos de Biomecánica y Anatomía básica . Introducción de ejercicios avanzados, variantes y progresiones en Reformer. Profundización en la ejecución y comprensión del nivel avanzado. Reformer. Sesiones prácticas de ejercicios avanzados: técnica y ejecución. Reformer.	11 DE MAR.
<b>W2</b>	Metodología para sesiones de entrenamiento avanzado. Reformer. Progresiones con material avanzado. Ref. Pilates como entrenamiento personalizado. Ref. Materiales para elevar la intensidad de las sesiones.	08 DE AB.
<b>W3</b>	Ética y responsabilidades del Instructor de Medio Trapecio de Pilates. Características únicas y diferenciadoras del trabajo en Medio Trapecio. Descripción detallada de cada parte del equipamiento. Diferencias entre Medio Trapecio, Reformer con medio trapecio (torre), Unidad de pared (Wall Unit), Tabla de resortes. Equipamiento primario y complementario. Conceptos principales: posición neutra de la pelvis, estabilización de las cinturas, elongación axial, control del centro, alineación, respiración y cuidados posturales generales en Medio Trapecio. Postura: Estabilización en cada posición de trabajo.	13 DE MAYO
<b>W4</b>	Ejecución y técnica de ejercicios de nivel inicial en Medio Trapecio. Dinámica y pedagogía de las clases de Medio Trapecio.	10 DE JUNIO
<b>W5</b>	Ejecución y técnica de los ejercicios de nivel intermedio. Comprensión detallada de cada ejercicio y movimiento practicado. Observación y corrección entre compañeros. Trabajo práctico escrito.	15 DE JULIO
<b>W6</b>	Ejecución y técnica de los ejercicios de nivel avanzado. Análisis de cadenas musculares en Medio Trapecio. Diferenciación y análisis de Niveles. Metodología, duración y procedimiento de la clase. Ejercicios, adaptaciones y variantes específicas. Beneficios del sistema y posibilidad de complementarlo con otras técnicas de Pilates. Rol del instructor.	12 DE AGOST.
<b>W7</b>	<b>35° CONGRESO INTERNACIONAL</b>	09 SEPT.
<b>W8</b>	Alteraciones posturales: diseño de clases con criterio de prevención de lesiones y ejercicios correctivos y adaptados. Comprensión detallada de los ejercicios no recomendados. Examen postural morfológico. Herramientas para preparar y corregir la ejecución de cada ejercicio.	14 DE OCT.
<b>W9</b>	Aplicación, selección y clasificación de elementos auxiliares. Adaptación de los ejercicios a todos los niveles y elementos. Trabajo práctico de ejecución individual.	11 DE NOV.
<b>W10</b>	Plan de trabajo. Armado de una clase y rutinas diferentes, según objetivos de entrenamiento. Principios generales para modificar la resistencia y la estabilidad en c/posición de trabajo. Incorporación del Medio Trapecio a la preparación física convencional. Trabajo en circuito Trapecio-Reformer. Beneficios y desventajas.	16 DE DIC.