

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Monitor de Pilates en Máquinas

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

El método Pilates es una actividad física y terapéutica que está en auge, en especial, el método Pilates en máquinas, una forma de ejercitarse físicamente o de tratarse terapéuticamente muy novedoso.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN AL PILATES EN MÁQUINAS

1. Pilates en máquina
2. Beneficios generales del ejercicio
3. Indicaciones y contraindicaciones del Pilates en Máquinas
4. ¿Por qué realizar Pilates en máquina?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS DEL PILATES

1. Principios del Método Pilates
2. - Centro energético
3. - Concentración
4. - El control
5. - Precisión

6. - La respiración
7. - La fluidez
8. Otros principios
9. - Articulación craneovertebral
10. - Estabilización escapular
11. - Elongación axial
12. - Alineación y equilibrio corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. REFORMER

1. Pilates "Reformer"
2. Ejercicios
3. - Cinchas en los pies
4. - Columna larga
5. - El puente
6. - Puente sobre manos
7. - Rotación de tronco con flexión de espalda
8. Otros ejercicios nivel
9. - Serie Footwork
10. - Running
11. - El 100 (the hundred)
12. - Leg circles
13. - Frog
14. - Serie Stomach Massage - Round
15. - Serie Stomach Massage - Hands Back
16. - Serie Stomach Massage - Reach Up
17. - Serie Short Box - Round
18. - Serie Short Box - Flat
19. - Serie Knee Stretch - Round
20. - Serie Knee Stretch - Arqueado
21. - Serie Knee Stretch - Knees Off
22. - Pelvic Lift
23. - Serie Long Box - Pulling Straps
24. - Serie Long Box - Backstroke

25. - Serie Long Stretch - Long Stretch
26. - Serie Long Stretch - Up Stretch
27. - Serie Stomach Massage Twist
28. - Front Splits
29. - Series Rowing - El abrazo
30. - Long Spine Massage
31. - Serie Rowing (hacia el esternón)
32. - Back Leg Stretch
33. - Arm Circles
34. - Bíceps de rodillas
35. - Romboides, Sentado

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CADILLAC

1. Pilates "Trapezio Cadillac"
2. Ejercicios en Cadillac
3. - Alineación
4. - El puente
5. - La sirena
6. - Empujar con los pies
7. - Muelles de brazos en sedestación
8. - Águila

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BARRIL (LADDER BARREL)

1. Pilates en barril (Ladder Barrel)
2. Ejercicios
3. - Presión de un brazo
4. - Espalda recta
5. - Twist con espalda redondeada
6. - El árbol
7. - El árbol lateral
8. - El caballito
9. - El sacacorchos

10. Otros ejercicios
11. - Leg extension
12. - El puente
13. - Roll Over Barrel
14. - Bíceps barril
15. - Sentadilla unilateral con bosu

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SILLA (WUNDA CHAIR)

1. Pilates en silla
2. Ejercicios
3. - Pisada ascendente en silla
4. - Tonificación del tren inferior
5. - Roll down
6. - Pelvic lift
7. - Teaser
8. - Swan from floor
9. - Parada de manos en la silla
10. - Flexiones de brazos
11. - Horse back
12. - Tonificación de deltoides y bíceps
13. - Series laterales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SPINE CORRECTOR

1. Spine corrector en Pilates
2. Ejercicios
3. - Ejercicio de apertura de hombros
4. - Ejercicio de círculos con las piernas
5. - Rolling
6. - Tonificación de oblicuos
7. - Tonificación de abdominales
8. - Estiramiento de oblicuos
9. - Puente

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METODOLOGÍA APLICADA AL MÉTODO DE PILATES EN MÁQUINAS

1. Adaptación a la instrucción del método Pilates en máquinas
2. - Elementos didácticos
3. Diseño y desarrollo de la sesión de Pilates, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. - Identificación de las necesidades de cada tipo de practicantes
5. - Interpretación de la programación de referencia
6. - Establecimiento de los objetivos operativos
7. - La clase de Pilates en máquinas
8. - Objetivos de la clase
9. - Establecimiento de las actividades y las técnicas distribuidas en las tres partes de la sesión: inicio, núcleo principal y conclusión de la sesión
10. La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Pilates
11. - La estructura de la sesión
12. - Control básico del desarrollo de la sesión
13. - Interacción profesor-grupo y profesor-practicante, aplicación de técnicas de dinamización y motivación: dinámica de grupos en la instrucción en Pilates
14. - Resolución de conflictos
15. - Técnicas de comunicación en la instrucción en Pilates
16. Trabajo en circuito como recurso didáctico
17. La respiración en Pilates en máquinas

18. - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. POBLACIONES ESPECIALES EN EL PILATES EN MÁQUINAS

1. Embarazadas
2. - Entrenamiento específico
3. - Beneficios que aporta
4. - Contraindicaciones
5. Artrosis
6. - Entrenamiento específico
7. - Beneficios que aporta
8. Osteoporosis
9. - Entrenamiento específico
10. - Beneficios que aporta
11. - Contraindicaciones
12. Ciática
13. - Entrenamiento específico
14. - Beneficios que aporta
15. La columna vertebral
16. - Hiperlordosis cervical
17. - Hiperlordosis lumbar
18. - Hipercifosis
19. - Escoliosis
20. Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Pilates
21. - Adaptación al esfuerzo
22. - Factores limitantes del movimiento
23. Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Pilates a las diferentes capacidades

UNIDAD DIDÁCTICA 10. INSTALACIÓN Y MATERIAL EN EL MÉTODO DE PILATES EN MÁQUINAS

1. Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Pilates

2. Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates
3. La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones
4. Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates, sus equipamientos, equipos y materiales
5. - El mantenimiento de los espacios de trabajo y auxiliares: preventivo y correctivo
6. - El mantenimiento de los equipamientos y equipos: preventivo y correctivo
7. - Confort ambiental y medidas de ahorro
8. Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Pilates
9. Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Pilates
10. - Prescripciones de uso de los diferentes materiales, errores de uso más frecuentes
11. - Adaptación de los materiales a los diferentes tipos de practicantes: en función de: la edad, género y grado de autonomía personal
12. - Mantenimiento preventivo y correctivo de los distintos tipos de materiales
13. Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Pilates
14. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es