



**Centro de Estudios y Formación Albacete**

C/ zapateros nº 27 Bajo Albacete

teléfono; 967 61 52 26 e-mail: info@cefaformacion.com

web: www.cefaformacion.com

# INSTRUCTOR DE PILATÉS

## **DESTINATARIOS**

- Todos aquellos monitores de aeróbic, monitores de musculación, profesores de gimnasia, personal de fitness, quiromasajistas, etc., interesados en el aprendizaje de esta técnica. Pero también va dirigido a profesionales de la salud que deseen ampliar sus conocimientos en un campo de gran demanda laboral.

## **OBJETIVOS**

- Formar a profesionales del ámbito sanitario en la práctica y conocimiento del método creado por J.H. Pilates, que se configura a partir de una serie de ejercicios adaptables a las necesidades de cada individuo.
- Aprender a dirigir y enseñar los ejercicios en clases colectivas y en entrenamiento personales, además de complementar el trabajo con aparatos pequeños como gomas, pelotas, aros o palos. Se aprenderá a diseñar programas para los distintos tipos de personas.
- Diseñar los programas y progresiones de ejercicios, y conocer los métodos de indicación y corrección (visual, táctil, verbal, etc.) adaptándose al tipo de trato más adecuado para cada persona.

## **TITULACIÓN**

- Al finalizar el Curso, el alumno recibirá el diploma de Edutel y el de la EAEU (Escuela Abierta de Estudios Universitarios), que acredita la formación del alumno como Instructor de Pilates

## **FINANCIACIÓN:**

- El Centro de Estudios y Formación Albacete (CEFA) ofrece unas condiciones de financiación muy ventajosas y estudiará de forma personalizada la forma de pago que a Ud. más le convenga.



## **Centro de Estudios y Formación Albacete**

C/ zapateros nº 27 Bajo Albacete

teléfono; 967 61 52 26 e-mail: info@cefaformacion.com

web: www.cefaformacion.com

### **PROGRAMA**

#### **MÓDULO I. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

##### **Lección 1. Introducción general a la fisioterapia.**

- Posición anatómica
- Línea de plomada.
- Denominaciones específicas.
- Planos.
- Ejes.
- Balance articular.
- Balance muscular.

##### **Lección 2. Sistema óseo**

- Sistema óseo
- Sistema esquelético.
- Articulados.

##### **Lección 3. Sistema muscular.**

- Fisiología del sistema muscular.
- Anatomía del sistema muscular.

#### **MÓDULO II. FUNDAMENTOS DEL MÉTODO PILATES**

##### **Lección 1. Conceptos y principios básicos de Pilates.**

- Conceptos básicos.
- Introducción al Método Pilates.
- Principios del Método Pilates: generales, del movimiento y biomecánicos.
- Ejercicios para comprender los conceptos principales.
- La postura: evaluación postural.
- La Gravedad: actuación de la gravedad en el cuerpo.

##### **Lección 2. Respiración y estiramientos.**

- Conceptos básicos.
- Precauciones antes de empezar a iniciarse en el método.
- Respiración: patrones respiratorios generales y específicos del Método Pilates.
- Piso pélvico.



## **Centro de Estudios y Formación Albacete**

C/ zapateros nº 27 Bajo Albacete  
teléfono; 967 61 52 26 e-mail: info@cefaformacion.com  
web: www.cefaformacion.com

- Estiramientos.
- Ejercicios

### **MÓDULO III. EJERCICIOS DE PILATES I**

#### **Lección 1. Ejercicios de pilates en condiciones especiales.**

- Objetivos.
- Como enseñar Pilates en condiciones especiales.
- Cosas a tener en cuenta.
- Calidad y Cantidad.
- Positividad y perseverancia.

#### **Lección 2. Ejercicios prepilates.**

- Objetivos.
- Ejercicios prepilates.
- Ejercicios de Mattwork o suelo como preparación para las clases.

#### **Lección 3. Ejercicios en colchoneta y pared.**

- Objetivos.
- Descripción de los ejercicios de colchoneta.
- Los ejercicios se dividen en 3 categorías.

### **MÓDULO IV. EJERCICIOS DE PILATES II**

#### **Lección 1. Estructura de la clase y trabajos con pequeños materiales.**

- Objetivos de esta lección.
- Contenidos.
- Pilates salud y calidad de vida.
- Estructura de una clase de Pilates.
- Hay varios factores a tener en cuenta antes de iniciar una clase de Pilates.
- Consideraciones importantes.
- Pilates como entrenamiento personal.
- Trabajo combinado con pequeños materiales (bandas elásticas, picas, balones, aros mágicos, etc.)

#### **Lección 2. Metodología de la enseñanza.**

- Objetivos de la lección.
- Conceptos clave.



## **Centro de Estudios y Formación Albacete**

C/ zapateros nº 27 Bajo Albacete

teléfono; 967 61 52 26 e-mail: [info@cefaformacion.com](mailto:info@cefaformacion.com)

web: [www.cefaformacion.com](http://www.cefaformacion.com)

- Descripción de los elementos clave en cualquier clase.
- Descripción de los elementos clave hacia el alumno.
- Descripción de los elementos clave en las clases en grupo.
- Tipos de clases.

### **Lección 3. Ejercicios especiales.**

- Objetivos de la lección .
- Principales alteraciones del aparato músculo-esquelético
- Hipercifosis dorsal.
- Escoliosis.
- Hernias discales.
- Espalda plana o falta de curvas naturales.
- Situación de embarazo.

### **MATERIAL DEL CURSO**

El alumno recibe con el curso tres DVD para poder seguir los diferentes ejercicios prácticos que configuran el programa del curso:

- DVD 1, ejercicios del módulo 2
- DVD 2, ejercicios del módulo 3
- DVD 3, ejercicios del módulo 4