

CURS D'INSTRUCTOR DE PILATES «MAT WORK»

TEMARI

A. Història de Joseph Pilates

B. El mètode Pilates

- I. Què és el mètode Pilates?
- II. Per què practicar el mètode Pilates?
- III. Principis bàsics per a l'ensenyament del mètode Pilates.
- IV. Pautes per a la correcta aplicació del mètode.

C. Els principis bàsics

- I. La concentració.
- II. La respiració.
- III. La centralització.
- IV. La precisió.
- V. La fluïdesa.
- VI. El control.

D. Anatomia aplicada a Pilates

- I. La postura anatòmica.
- II. Alineació i estabilització.
- III. La columna vertebral.
- IV. Les escàpules.
- V. La pelvis i els abdominals.
- VI. El tren inferior.

E. La biomecànica en el mètode Pilates

- I. Introducció a la biomecànica.
- II. Introducció a la cinemàtica.
- III. Sistema de palanques.
- IV. El cos en moviment.
- V. Moviments globals de les articulacions.
- VI. Tipus de contraccions musculars utilitzades en el Pilates.

F. Exercicis (42 exercicis i més de 130 variacions)

- I. Obertura - transició - tancament.
- II. Moviments de la columna vertebral.
- III. Estabilització i enfortiment del centre.
- IV. Estabilització i enfortiment dels malucs.