

CURS D'INSTRUCTOR DE PILATES "MAT WORK"

Temari

A. HISTÒRIA DE JOSEPH HUBERTUS PILATES

B. EL MÈTODE PILATES

- I- Que és el Mètode Pilates?*
- II- Per què és bo 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 DEL MÈTODE

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

D. ANATOMIA APLICADA AL 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 (172 exercicis, bàsics, intermedis, avançats + modificacions per a diferents poblacions especials)

- I- Obertura – transició – tancament.*
- II- Moviments de la columna vertebral.*
- III- Estabilització i enfortiment del centre.*
- IV- Estabilització i enfortiment del maluc.*