CORSO

ISTRUTTORE DI PILATES

ITMAS589

- DIPLOMA AUTENTICATO DA NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

Il programma è pensato appositamente per coloro che sono interessati ad acquisire conoscenze su come essere un buon istruttore di Pilates e che vogliono assicurarsi un percorso ascendente in questo settore, con una particolare elevazione e consolidamento delle competenze.

Questo insieme di materiali fornisce una breve storia del Pilates, l'anatomia e la fisiologia del movimento, l'apparato locomotore, l'apparato respiratorio, le risorse e i materiali per l'insegnamento del Pilates, la metodologia di insegnamento applicata alle attività di Pilates, i casi particolari e la normalizzazione e l'integrazione delle persone con disabilità nelle attività.

In entrambe le modalità lo studente avrà accesso a un corso iniziale in cui troverà informazioni sulla metodologia di apprendimento, sulla qualifica che riceverà, sul funzionamento del Campus Virtuale, su cosa fare una volta terminato il corso e informazioni sul Grupo Esneca Formación. Inoltre, lo studente avrà accesso a un servizio di **lezioni dal vivo**.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
600H

MODALITÀ
ONLINE
*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~2380 €~~
IMPORTO ATTUALE: 595 €

TITOLO OTTENUTO

Una volta completati gli studi e superate le prove di valutazione, lo studente riceverà un diploma che certifica il "**ISTRUTTORE DI PILATES**", da parte di ESNECA BUSINESS SCHOOL, avallato dal nostro status di membri del CECAP e dell'AEEN, istituzioni leader in Spagna per la formazione e la qualità.

I diplomi portano anche il sigillo del notaio europeo, che attesta la validità, il contenuto e l'autenticità del titolo a livello nazionale e internazionale.

CONTENUTO FORMATIVO

INTRODUZIONE

MÓDULO 1. INTRODUZIONE AL PILATES

UNITÀ DIDATTICA 1. STORIA DEL PILATES

UNITÀ DIDATTICA 2. BENEFICI FISICI E MENTALI

UNITÀ DIDATTICA 3. PILATES E ALTRI TIPI DI ESERCIZI

UNITÀ DIDATTICA 4. COME INIZIARE CON IL PILATES

UNITÀ DIDATTICA 5. ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO NECESSARI

UNITÀ DIDATTICA 6. PIANIFICARE UNA ROUTINE DI PILATES

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 2. BASI DEL PILATES

UNITÀ DIDATTICA 1. PUNTI CHIAVE

UNITÀ DIDATTICA 2. ALLINEAMENTO E POSTURA

UNITÀ DIDATTICA 3. RESPIRAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 4. IL CENTRO DI FORZA

UNITÀ DIDATTICA 5. IL CENTRO DI CONTROLLO

1. Tipi di controllo

UNITÀ DIDATTICA 6. FLUIDITÀ

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 3. ACCESSORI

UNITÀ DIDATTICA 1.CARATTERISTICHE GENERALI

UNITÀ DIDATTICA 2.TAPPETINO PER PILATES

1. Tappetino standard
2. Tappetino gonfiabile

UNITÀ DIDATTICA 3.PALLA DA PILATES

1. Palla svizzera
2. Palla da ginnastica

UNITÀ DIDATTICA 4.FASCE ELASTICHE PER PILATES

1. Fasce elastiche tubolari
2. Fasce elastiche ad anello
3. Fasce elastiche per le gambe

UNITÀ DIDATTICA 5.BLOCCHI DA PILATES

1. Blocchi di schiuma
2. Blocchi di legno

UNITÀ DIDATTICA 6.PALLA PICCOLA DA PILATES

1. Palle piccole gonfiabili
2. Palle piccole di gomma

UNITÀ DIDATTICA 7.ANELLI DI PILATES

1. Anelli di gomma
2. Anelli in schiuma

UNITÀ DIDATTICA 8.RULLO PER PILATES

1. Rulli di schiuma
2. Rulli in legno

UNITÀ DIDATTICA 9.BOLSTER PER PILATES

1. Bolster alto
2. Bolster medio
3. Bolster basso

UNITÀ DIDATTICA 10.CUSCINI PER PILATES

1. Cuscino a campana
2. Cuscino per esercizi
3. Cuscino di torsione
4. Cuscino da yoga
5. Cuscino in schiuma
6. Cuscino d'aria
7. Cuscino a cuneo

RIEPILOGO

*AUTOV*ALUTAZIONE

MÓDULO 4. ESERCIZI DI PILATES

UNITÀ DIDATTICA 1.RISCALDAMENTO

1. Esercizi di mobilità e stretching
2. Esercizi di rafforzamento
3. Consapevolezza del corpo e concentrazione

UNITÀ DIDATTICA 2. HUNDRED

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 3. DOUBLE LEG STRETCH, SINGLE LEG CIRCLE, SCISSORS,THE LEG PULL, THE LEG PULL-FRONT

1. *Double Leg Stretch*
2. *Single Leg Stretch*

3. *Scissors*
4. *The leg pull*
5. *The leg pull-front*

UNITÀ DIDATTICA 4. ROLL UP

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 5. THE SAW

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 6. THE TEASER

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 7. PUSH UP

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 8. ARM CIRCLES

1. Muscoli coinvolti

UNITÀ DIDATTICA 9. THE MERMAID

1. Muscoli coinvolti

UNITÀ DIDATTICA 10. THE SPINE STRETCH

UNITÀ DIDATTICA 11. THE SHOULDER BRIDGE

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 12. NECK PULL, NECK ROLL

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 13. THE CENTERING

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 14. THE PELVIC TILTS

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 15. THE KNEE STRETCH

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

UNITÀ DIDATTICA 16. THE SWIMMING

1. Muscoli coinvolti
2. Postura corretta

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 5. ROUTINE COMPLETE DI PILATES PER DIVERSI OBIETTIVI

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È UNA ROUTINE?

UNITÀ DIDATTICA 2. ROUTINE COMPLETA CON L'OBIETTIVO DI RAFFORZARE

UNITÀ DIDATTICA 3. ROUTINE COMPLETA CON L'OBIETTIVO DI FARE STRETCHING

UNITÀ DIDATTICA 4. ROUTINE COMPLETA CON L'OBIETTIVO DI MIGLIORARE LA POSTURA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 6. LA FIGURA DELL'ISTRUTTORE DI PILATE

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È UN ISTRUTTORE DI PILATES?

UNITÀ DIDATTICA 2. FORMAZIONE E CERTIFICAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. CONOSCENZA DEL CORPO UMANO

UNITÀ DIDATTICA 4. COMPETENZE DIDATTICHE

UNITÀ DIDATTICA 5. CONOSCENZA DELLE TECNICHE E DEGLI ESERCIZI DI PILATES

UNITÀ DIDATTICA 6. CAPACITÀ DI COMUNICAZIONE E INTERPERSONALI

UNITÀ DIDATTICA 7. ADATTABILITÀ E FLESSIBILITÀ

UNITÀ DIDATTICA 8. CONOSCENZA DELL'ANATOMIA E DELLE LESIONI

UNITÀ DIDATTICA 9. APPROCCIO ALLA SICUREZZA E ALLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

UNITÀ DIDATTICA 10. CAPACITÀ DI OSSERVAZIONE E CORREZIONE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 7. PILATES PER RAFFORZARE IL CORE

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È IL CORE?

UNITÀ DIDATTICA 2. ANATOMIA DEL CORE

1. Unità estrema
2. Unità interna

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONE DEL CORE

UNITÀ DIDATTICA 4. L'IMPORTANZA DI RAFFORZARE IL CORE

UNITÀ DIDATTICA 5. ESERCIZI DI PILATES PER RAFFORZARE IL CORE

1. Esercizi di base
2. Esercizi avanzati

UNITÀ DIDATTICA 6. MODELLO DI UNA ROUTINE COMPLETA DI CORE

SINTESI

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 8. PILATES PER RAFFORZARE BRACCIA E SPALLE

UNITÀ DIDATTICA 1. ANATOMIA DELLE BRACCIA

UNITÀ DIDATTICA 2. ANATOMIA DELLE SPALLE

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONI

UNITÀ DIDATTICA 4. BENEFICI DEL RAFFORZAMENTO DI BRACCIA E SPALLE

UNITÀ DIDATTICA 5. ESERCIZI DI PILATES

UNITÀ DIDATTICA 6. COMBINAZIONE DI ESERCIZI PER UNA ROUTINE COMPLETA PER BRACCIA E SPALLE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 9. PILATES PER RAFFORZARE GAMBE E GLUTEI

UNITÀ DIDATTICA 1. MORFOLOGIA DELLE GAMBE

UNITÀ DIDATTICA 2. MORFOLOGIA DEI GLUTEI

UNITÀ DIDATTICA 3. MISSIONE DELLE GAMBE E DEI GLUTEI

UNITÀ DIDATTICA 4. BENEFICI DEL RAFFORZAMENTO DELLA PARTE INFERIORE DEL CORPO

UNITÀ DIDATTICA 5. ESERCIZI DI PILATES PER ALLUNGARE E RAFFORZARE LE GAMBE

UNITÀ DIDATTICA 6. ESEMPI PER UNA ROUTINE COMPLETA PER GAMBE E GLUTEI

RIEPILOGO

DI AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 10. PILATES PER LA SCHIENA

UNITÀ DIDATTICA 1. ANATOMIA DELLA SCHIENA

UNITÀ DIDATTICA 2. FUNZIONE DORSALE IN GENERALE

UNITÀ DIDATTICA 3. L'IMPORTANZA DI UNA SCHIENA SANA E FORTE

UNITÀ DIDATTICA 4. ESERCIZI DI BASE PER RAFFORZARE E ALLUNGARE LA SCHIENA

UNITÀ DIDATTICA 5. COMBINAZIONE DI ESERCIZI PER UNA ROUTINE COMPLETA DI PILATES PER LA SCHIENA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 11. PILATES PER LA TESTA E IL COLLO

UNITÀ DIDATTICA 1. COSTITUZIONE DELLA TESTA

UNITÀ DIDATTICA 2. COSTITUZIONE DEL COLLO

UNITÀ DIDATTICA 3. QUAL È LA RESPONSABILITÀ DELLA TESTA E DEL COLLO?

1. Funzione della testa
2. Funzione del collo

UNITÀ DIDATTICA 4. PERCHÉ È IMPORTANTE RAFFORZARE E ALLUNGARE LA TESTA E IL COLLO CON IL PILATES?

UNITÀ DIDATTICA 5. ESERCIZI DI BASE PER RAFFORZARE E ALLUNGARE LA TESTA E IL COLLO

UNITÀ DIDATTICA 6. INTEGRAZIONE DI ESERCIZI PER UNA PRATICA INTERA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 12. PILATES PER MIGLIORARE LA FLESSIBILITÀ E LA MOBILITÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È LA FLESSIBILITÀ?

UNITÀ DIDATTICA 2. CHE COS'È LA MOBILITÀ?

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONI DI FLESSIBILITÀ E MOBILITÀ

1. Ruolo della flessibilità
2. Ruolo della mobilità

UNITÀ DIDATTICA 4. L'IMPORTANZA DELLA FLESSIONE E DEL MOVIMENTO

UNITÀ DIDATTICA 5. ESERCIZI DI BASE PER MIGLIORARE LA FLESSIBILITÀ E LA MOBILITÀ

UNITÀ DIDATTICA 6. ESERCIZI PER PREVENIRE LE LESIONI DOVUTE

ALL'ETÀ

UNITÀ DIDATTICA 7. COMBINAZIONE DI ESERCIZI PER UNA ROUTINE COMPLETA DI FLESSIBILITÀ E MOBILITÀ

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 13. PILATES PER RIDURRE LO STRESS E MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. IL CONCETTO DI STRESS

UNITÀ DIDATTICA 2. CHE COS'È LA CONCENTRAZIONE?

UNITÀ DIDATTICA 3. L'IMPORTANZA DELLA MEDITAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 4. VANTAGGI DEGLI ESERCIZI DI PILATES PER RIDURRE LO STRESS E MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 5. ESERCIZI PER MIGLIORARE LA MEMORIA

UNITÀ DIDATTICA 6. ESERCIZI DI BASE PER RIDURRE LO STRESS E MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 7. COME INTEGRARE LA MEDITAZIONE NELLA PROPRIA ROUTINE DI PILATES

UNITÀ DIDATTICA 8. MODELLO DI ESERCIZIO DI UNA ROUTINE DI ALLENAMENTO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 14. PILATES PER MIGLIORARE LA POSTURA

UNITÀ DIDATTICA 1. LA CATTIVA POSTURA E I SUOI TIPI

1. Incurvamento o hunching
2. Postura "da testo" o " da digitazione”
3. La postura “reclinato”
4. Postura “da sedia”
5. Postura delle spalleinclinate

UNITÀ DIDATTICA 2. COME LA CATTIVA POSTURA INFLUISCE SULLA SALUTE

UNITÀ DIDATTICA 3. I BENEFICI DEGLI ESERCIZI DI PILATES PER LA POSTURA SCORRETTA

UNITÀ DIDATTICA 4. ESERCIZI DI BASE PER MIGLIORARE LA POSTURA

UNITÀ DIDATTICA 5. COMBINAZIONE DI ESERCIZI PER UNA ROUTINE COMPLETA DI MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 15. PILATES PER DONNE IN GRAVIDANZA

UNITÀ DIDATTICA 1. COME CAMBIA IL CORPO DURANTE LA GRAVIDANZA

1. Cambiamenti fisici

UNITÀ DIDATTICA 2. L'IMPORTANZA DEL PILATES IN GRAVIDANZA

UNITÀ DIDATTICA 3. ESERCIZI DI BASE PER DONNE IN GRAVIDANZA

UNITÀ DIDATTICA 4. ESERCIZI DI PREPARAZIONE AL PARTO

UNITÀ DIDATTICA 5. ESERCIZI PER IL RECUPERO DOPO IL PARTO

UNITÀ DIDATTICA 6. METODO DI ALLENAMENTO COMPLETO PER LE DONNE IN GRAVIDANZA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 16. PILATES PER ANZIANI

UNITÀ DIDATTICA 1. CAMBIAMENTI NEL CORPO NEL CORSO DEGLI ANNI

UNITÀ DIDATTICA 2. BENEFICI DEL PILATES PER GLI ANZIANI

UNITÀ DIDATTICA 3. COME INIZIARE IL PILATES

1. Scegliere un istruttore qualificato
2. Considerare le limitazioni fisiche e mediche

UNITÀ DIDATTICA 4. ESERCIZI DI PILATES PER ANZIANI

1. Riscaldamento e stretching
2. Rafforzamento e tonificazione
3. Equilibrio e coordinazione
4. Rilassamento e stretching

UNITÀ DIDATTICA 5. VARIAZIONE DEGLI ESERCIZI PER UNA ROUTINE COMPLETA

1. La routine a casa
2. La routine in un’aula

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 17. PILATES PER ATLETI

UNITÀ DIDATTICA 1. COM’È ILL CORPO DEGLI ATLETI

L'importanza di prendersi cura del proprio corpo come atleta

1. Prevenzione degli infortuni
   -Migliorare le prestazioni
   -Recupero dopo lo sforzo fisico
   -Promuovere la salute e il benessere generale
   -Dieta equilibrata
   -Routine adeguata
2. Anatomia e fisiologia

UNITÀ DIDATTICA 2. LESIONI SPORTIVE COMUNI

1. Tipi di lesioni
2. Prevenzione delle lesioni sportive
3. Trattamento delle lesioni

UNITÀ DIDATTICA 3. COME IL PILATES MIGLIORA LE PRESTAZIONI SPORTIVE

UNITÀ DIDATTICA 4. ESERCIZI DI BASE DI PILATES PER ATLETI

UNITÀ DIDATTICA 5. ESERCIZI PER PREVENIRE GLI INFORTUNI SPORTIVI

UNITÀ DIDATTICA 6. ESERCIZI PER IL RECUPERO DA INFORTUNI SPORTIVI

UNITÀ DIDATTICA 7. COMBINAZIONE DI UNA ROUTINE COMPLETA DI PILATES PER GLI ATLETI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MÓDULO 18. PILATES IN ACQUA

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È IL PILATES IN ACQUA

UNITÀ DIDATTICA 2. BENEFICI DEL PILATES IN ACQUA

UNITÀ DIDATTICA 3. MATERIALE RICHIESTO

UNITÀ DIDATTICA 4. PRECAUZIONI E SICUREZZA IN PISCINA

UNITÀ DIDATTICA 5. ESERCIZI BASE DI PILATES IN ACQUA

UNITÀ DIDATTICA 6. PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE