PHS
PREMIUM HEALTH & SPORT
INNOVA

PROGRAMA FORMATIVO / SEMIPRESENCIAL

INSTRUCTOR DE
PILATES SUELO
Y MÁQUINA (REFORMER)

Una formación que reúne el trabajo en suelo y en Reformer para ampliar tus recursos de enseñanza y planificación.





40 h
horas de formación

20 h
horas presenciales

20 h
horas online

QUÉ APRENDERÁS

- Conocer las bases comunes de suelo y Reformer.
- Enseñar y adaptar el repertorio de ambas modalidades.
- Planificar sesiones y gestionar el trabajo en grupo.

PROGRAMA · SUELO

Contenidos teóricos y aplicación práctica del método.

01 Fundamentos del método

Historia y definición de Pilates. Filosofía, principios y beneficios del método. Revisión de la evidencia científica y diferencias entre suelo y Reformer.

02 Anatomía y biomecánica

Bases anatómicas y biomecánicas aplicadas al ejercicio en Pilates Suelo. Metodología del método y su aplicación en una sesión tipo.

03 Valoración inicial

Historia clínica y anamnesis. Evaluación postural estática y dinámica, pruebas funcionales y valoración inicial de la persona.

04 Respiración y control

Respiración, alineación y control en la ejecución de los ejercicios. Integración de estos contenidos en la estructura de la clase.

05 Enseñar y comunicar

Voz y ritmo de la enseñanza. Foco de atención interno y externo. Feedback visual, táctil y verbal para facilitar el aprendizaje.

06 Repertorio de niveles 1, 2 y 3

Ejecución, indicaciones, contraindicaciones, calentamiento y errores frecuentes. Adaptación de los ejercicios a las necesidades y patologías del participante.

07 Planificación de sesiones

Organización de una clase de Pilates Suelo y gestión del grupo. Uso de aro, rulo, balón, pesas y cinta elástica como ayuda o progresión.

08 Del trabajo individual al grupo

Intervención individual y transición a sesiones grupales, y viceversa. Estrategias de adherencia y fidelización.

PROGRAMA · REFORMER

Contenidos teóricos y aplicación práctica del método.

01 Origen y definición de Pilates

Historia y definición del método Pilates como punto de partida para el trabajo con máquina Reformer.

02 Principios del método

Principios fundamentales y beneficios de Pilates. Aplicación de estos contenidos a la estructura de una clase con Reformer.

03 Anatomía y biomecánica

Bases anatómicas y biomecánicas que orientan la aplicación del ejercicio en Pilates Máquina.

04 Valoración y estructura de clase

Historia clínica y anamnesis. Evaluación postural estática y dinámica, pruebas funcionales y valoración inicial. Respiración, alineación y control.

05 Enseñanza y comunicación

Voz y ritmo. Foco de atención interno y externo. Feedback visual, táctil y verbal durante la enseñanza de los ejercicios.

06 Repertorio de niveles 1, 2 y 3

Ejecución, indicaciones, contraindicaciones, ejercicios de calentamiento y errores frecuentes. Adaptación a las necesidades y patologías del participante.

07 Planificación y gestión del grupo

Planificación y organización de sesiones en Reformer. Trabajo individual, transición al grupo y viceversa. Estrategias de adherencia y fidelización.

DE LA TÉCNICA A LA SESIÓN

Valorar, enseñar, adaptar y organizar el trabajo individual y de grupo.

CÓMO SE APRENDE

Campus virtual y práctica presencial, conectados en un mismo recorrido.

CAMPUS VIRTUAL

Clases en vídeo, documentos PDF descargables y actividades de aprendizaje. Se recomienda estudiar el material antes de las prácticas presenciales.

PRÁCTICA PRESENCIAL

Aplicación de los contenidos mediante ejercicios y prácticas guiadas por el profesorado entre los participantes.

EVALUACIÓN

Evaluación en el campus virtual mediante una prueba de conocimientos y la elaboración escrita de una clase de nivel principiante.

PROFESORADO



Pilar Magro

Directora de Pilates. Experta en Pilates Suelo y Máquinas.



Christian Villar

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Acceso a la bolsa de empleo de Premium Health & Sport y a sesiones de Pilates en directo.

INFORMACIÓN DEL CURSO

formacion@premiumhs.es

premiuminnova.com / Formación en Pilates