



Carval Formación sl



PILATES REFORMER

Curso · A Distancia

189 € IVA inc.



Descubre los beneficios de los pilates con este increíble programa online

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	A distancia
Horas lectivas	300h
Duración	3 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Envío de materiales de aprendizaje	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

Este es el momento ideal para estudiar lo que siempre has deseado, de manera virtual cursa este programa en Pilates Reformer, el cual es impartido por el centro Carval Formación SL, en emagister.com queremos darte a conocer las mejores oportunidades.

Los pilates son una práctica física que desde hace varios años vienen siendo utilizada por las personas para hacer ejercicio de una manera diferente y divertida, logrando mejorar su elasticidad y fuerza por medio de distintas técnicas. Si usted desea aprender de manera profesional o por práctica sobre el Pilates Reformer, por medio de este plan de estudios logran encontrar plantillas con las series de ejercicios por niveles, descripciones detalladas de más de 100 ejercicios para Reformer, indicaciones sobre patrón respiratorio y alineación en cada ejercicio, fotografías ilustrativas paso a paso, entre otros importantes aspectos.

Si te identificas con este programa, no dude en contactarnos para responder todas sus dudas e inquietudes, en Emagister estamos dispuestos a seguir con tu proceso formativo.

Instalaciones y fechas

A distancia

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?



Preguntas & Respuestas



¿Necesito experiencia previa en Pilates para realizar este curso?

Virginia L., 24/10/2023

Respuesta de Equipo E. (24/10/2023)

¡Hola Virginia! No se requiere experiencia previa en Pilates para realizar esta formación.



¿Cuánto tiempo dura el curso en Pilates Reformer?

Mercedes C., 24/10/2023

Respuesta de Equipo E. (24/10/2023)

¡Buen día Mercedes! La duración del curso es de tres meses, saludos.

Opiniones

Logros de este Centro



¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?



Materias

- ✓ Columna
- ✓ Espalda
- ✓ Pilates Reformer
- ✓ Remo
- ✓ Masaje
- ✓ Pies
- ✓ Pilates
- ✓ Control
- ✓ Ejercicio físico
- ✓ Ejercicio
- ✓ Músculos
- ✓ Estiramiento
- ✓ Cabeza
- ✓ Estirar

- ✓ Expansión
- ✓ Teaser
- ✓ Hombros
- ✓ Aguja
- ✓ Tonificar
- ✓ Bisagra

Profesores



Alicia Carbonel López
TUTORA

Temario

1.INTRODUCCIÓN

Acerca de Ellie Herman
El Reformer
Breve historia sobre Joe
Ocho principios del Pilates
Diccionario Pilates de Ellie Herman
Vocabulario general de movimiento
Columna neutra, pelvis neutra
Flexión de columna: lo que hay que saber
Extensión de columna: lo que hay que saber
Cómo elaborar una sesión de una hora
Cómo utilizar este manual

2.SERIE DE TRABAJO DE PIES

Primera posición
Mono en la rama
Talones en paralelo
Puntas en paralelo
Rotación interna
Trabajo de pantorrillas
Combinado
Una pierna sobre talón/punta
El dormido
Combinado de ballet

3.SERIE EN DECÚBITO SUPINO

Alitas de pollo
Pulls de dorsal
Ángeles
Tríceps
La centena
Extensiones de rana
Levitación verdadera
Estiramiento corto de columna
Coordinación
Por encima de la cabeza
Por encima de la cabeza/La navaja

4.SERIE DE REMO

Abrazo al árbol
Saludo militar

Remo frontal modificado

Remo frontal

Remo de espaldas: espalda curva

Remo de espaldas: bisagra plana

5.SERIE SOBRE CAJA LARGA

Expansión del pecho

La Croix

Rotador

La reina

Tirar de las cuerdas

La "T"

Tríceps

Brazada de espalda

Punto de equilibrio

Teaser

Teaser: el muerto

Isquiotibiales

Charlie Chaplin

Natación

Balanceo del cisne

Saltamontes

6.SERIE DE ROLL DOWN

Roll downs

Teaser inverso

Sirena

7.SERIE EN PLANCHA/ESTIRAMIENTO LARGO

Estiramiento en plancha/Largo

Pull en "U"

Vuelta al mundo/estiramiento alto

Estiramiento bajo

Arabesque

Interflora

Elefante: espalda plana

Elefante: espalda curva

Estiramiento de flexión hacia delante

Estiramiento largo de la espalda

8.SERIE DEL MASAJE DE ESTÓMAGO

Espalda curva

Espalda plana

Alcance

Ramo de flores

Estiramiento del psoas

9.SERIE DE ESTIRAMIENTO DE LAS RODILLAS

Scooter

Espalda plana

Espalda curva

Rodillas fuera

10.SERIE DE ESTIRAMIENTO INVERSO DE LAS RODILLAS

Espalda curva

Espalda plana y oblicuos

11.SERIE DE RODILLAS

Expansión del tórax

La Croix y rotador

Círculo de brazos

Ofrenda

Saludo militar

Apertura de rodillas

12.SERIE LATERAL DE RODILLAS PARA BRAZOS

Por encima de la cabeza

Rotador de un brazo

Estocada

Flexión lateral (Pintando bajo la escalera)

13.SERIE PARA PIERNAS Y ESTIRAMIENTO LARGO DE COLUMNA

Pull de piernas en paralelo

Pull de piernas en rotación externa/interna
Abrir y cerrar
Abrir y cerrar: rotación externa/interna
Rectángulos/Círculos/Óvalos
Piernas de Hollywood
Pulls en rombo
Estiramiento largo de columna
Triple estiramiento de cadera
Control frontal
Control posterior

14.SERIE SOBRE CAJA CORTA

Roll down con espalda curva
Bisagra con espalda plana
Hombre mayor en el gimnasio
Abarcando el barril
Torsión con espalda curva
Pesca con lanza
Pesca con lanza/vuelta al mundo
Tregar al árbol
Abdominales laterales
Semicírculo
Estiramiento del tendón
Estiramiento del tendón: vuelta al mundo
Caminando
Elevación de caderas

15.SERIE DE LOS SPLITS

Splits laterales
La liebre
Patinaje de velocidad
Splits de espaldas
Splits de frente: estiramiento en 4 fases
Splits de frente
Preparación a los saltos
Saltos

16.REPERTORIO AVANZADO Y SUPERAVANZADO

Enhebrar la aguja/preparación a la estrella
La estrella
La serpiente
Torsión
Sacacorchos
Equilibrio y control con desmonte
Apertura o backbend

ÍNDICE DE EJERCICIOS

PLANTILLAS DE EJERCICIOS POR NIVEL

Serie nivel principiante
Serie nivel intermedio
Serie nivel avanzado
Series niveles avanzado/súper avanzado