

MONITOR DE PILATES EN MÁQUINAS



**MODALIDAD
ONLINE
Y A DISTANCIA**

Pack de cursos

Monitor de pilates en máquinas – modalidad online y a distancia

ALIUM FORMACIÓN

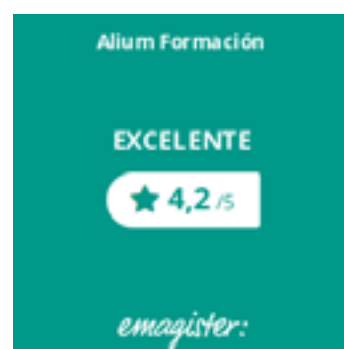
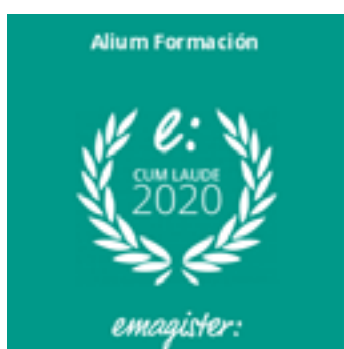
¿QUIENES SOMOS?



Alium Formación es un centro de estudios experto en formación a distancia, cursos con prácticas y cursos online. De esta forma, en la actualidad tenemos una oferta formativa compuesta por más de **6.000 cursos** de distintas ramas de estudio y modalidades. Así, ofrecemos desde cursos a distancia hasta apoyo en procesos de obtención de un certificado de profesionalidad.

En este sentido, contamos con **años de experiencia** en el sector de la formación, donde siempre hemos trabajado y nos esforzamos por garantizar una formación asegurada y cercana a nuestros alumnos. Además, nuestro equipo humano está formado por **especialistas** que cada día trabaja por acercar a nuestros alumnos un proceso formativo sencillo, flexible, adaptado y de calidad.

RECONOCIMIENTOS Y ACREDITACIONES



Registro
Español de
Profesionales
del Ejercicio

MODALIDADES

A DISTANCIA



Los cursos a distancia se caracterizan por poder realizarse desde la comodidad del hogar, ya que enviamos todo el material de estudio al domicilio. Además tienes total libertad horaria y acceso a sistema de tutorías de Alium, en el cual encontrarás a especialistas que te ayudarán con cualquier duda.

ONLINE



Los cursos online son los más cómodos, ya que puedes realizarlo en el soporte que te resulte más cómodo ya que se realiza en su totalidad en una plataforma online. Como con todos nuestros cursos, tienes acceso a los tutores/as personales, que estarán a tu disposición para lo que necesites.

CON PRÁCTICAS



La formación semi-presencial con prácticas comienza con tu formación "a distancia" u "online" (dependiendo del curso), pero finalizar la parte teórica satisfactoriamente, podrás ampliar tu formación con prácticas en una empresa real seleccionada por nosotros que estará lo más cerca posible de tu domicilio.

SOBRE ESTE PACK DE CURSOS

DURACIÓN	CARGA LECTIVA	MODALIDAD	PRECIO OFERTA
18 meses	400 horas	online y a distancia	1550,00 €

OBJETIVOS

El método Pilates es una actividad física y terapéutica que está en auge, en especial, el método Pilates en máquinas, una forma de ejercitarse físicamente o de tratarse terapéuticamente muy novedoso.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este pack de cursos está dirigido a todo aquel que esté genuinamente interesado en el tema, ya que el contenido avanza de manera progresiva desde un nivel básico hasta uno avanzado, permitiendo así una mayor accesibilidad.

TITULACIÓN

Al finalizar exitosamente este pack de cursos, obtendrás un diploma acreditativo que te ayudará a conseguir más y mejores oportunidades aumentando tu competitividad en el mercado laboral.

BOLSA DE EMPLEO

Como con todos nuestros cursos, al finalizarlo tendrás acceso a nuestra bolsa de empleo nacional e internacional, para que puedas sacar provecho de todo lo aprendido durante tu formación. Para ver las opciones que ofrece nuestra bolsa de empleo solo tienes que hacer click [aquí](#) o dirigirte a nuestra web www.aliumformacion.es y entrar en la sección "bolsa de empleo".

FORMAS DE PAGO

Para abonar el importe correspondiente dispones de las opciones más habituales: Tarjetas de crédito, Pay Pal, Bizum y Sofort. Además, tienes la opción de pagar en cuotas cómodamente con Sequra, para que el dinero, no impida tu formación.

TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN AL PILATES EN MÁQUINAS

Pilates en máquina

Beneficios generales del ejercicio

Indicaciones y contraindicaciones del Pilates en Máquinas

¿Por qué realizar Pilates en máquina?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS DEL PILATES

Principios del Método Pilates

- Centro energético

- Concentración
- El control
- Precisión
- La respiración
- La fluidez

Otros principios

- Articulación craneovertebral
- Estabilización escapular
- Elongación axial
- Alineación y equilibrio corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. REFORMER

Pilates Reformer

Ejercicios

- Cinchas en los pies
- Columna larga
- El puente
- Puente sobre manos
- Rotación de tronco con flexión de espalda

Otros ejercicios nivel

- Serie Footwork
- Running
- El 100 (the hundred)
- Leg circles
- Frog
- Serie Stomach Massage - Round
- Serie Stomach Massage Hands Back
- Serie Stomach Massage Reach Up
- Serie Short Box Round
- Serie Short Box Flat
- Serie Knee Stretch Round
- Serie Knee Stretch Arqueado
- Serie Knee Stretch Knees Off
- Pelvic Lift
- Serie Long Box Pulling Straps
- Serie Long Box Backstroke
- Serie Long Stretch Long Stretch
- Serie Long Stretch - Up Stretch
- Serie Stomach Massage Twist

- Front Splits
- Series Rowing El abrazo
- Long Spine Massage
- Serie Rowing (hacia el esternón)
- Back Leg Stretch
- Arm Circles
- Bíceps de rodillas
- Romboides, Sentado

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CADILLAC

Pilates Trapecio Cadillac

Ejercicios en Cadillac

- Alineación
- El puente
- La sirena
- Empujar con los pies
- Muelles de brazos en sedestación
- Águila

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BARRIL (LADDER BARREL)

Pilates en barril (Ladder Barrel)

Ejercicios

- Presión de un brazo
- Espalda recta
- Twist con espalda redondeada
- El árbol
- El árbol lateral
- El caballito
- El sacacorchos

Otros ejercicios

- Leg extension
- El puente
- Roll Over Barrel
- Bíceps barril
- Sentadilla unilateral con bosu

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SILLA (WUNDA CHAIR)

Pilates en silla

Ejercicios

- Pisada ascendente en silla
- Tonificación del tren inferior
- Roll down
- Pelvic lift
- Teaser
- Swan from floor
- Parada de manos en la silla
- Flexiones de brazos
- Horse back
- Tonificación de deltoides y bíceps
- Series laterales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SPINE CORRECTOR

Spine corrector en Pilates

Ejercicios

- Ejercicio de apertura de hombros
- Ejercicio de círculos con las piernas
- Rolling
- Tonificación de oblicuos
- Tonificación de abdominales

- Estiramiento de oblicuos
- Puente

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METODOLOGÍA APLICADA AL MÉTODO DE PILATES EN MÁQUINAS

Adaptación a la instrucción del método Pilates en máquinas

- Elementos didácticos

Diseño y desarrollo de la sesión de Pilates, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante

- Identificación de las necesidades de cada tipo de practicantes
- Interpretación de la programación de referencia
- Establecimiento de los objetivos operativos
- La clase de Pilates en máquinas
- Objetivos de la clase
- Establecimiento de las actividades y las técnicas distribuidas en las tres partes de la sesión: inicio, núcleo principal y conclusión de la sesión

La intervención dirección y dinamización en la sesión de Pilates

- La estructura de la sesión
- Control básico del desarrollo de la sesión
- Interacción profesor-grupo y profesor-practicante, aplicación de técnicas de dinamización y motivación: dinámica de grupos en la instrucción en Pilates

- Resolución de conflictos
- Técnicas de comunicación en la instrucción en Pilates

Trabajo en circuito como recurso didáctico

La respiración en Pilates en máquinas

- Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 9. POBLACIONES ESPECIALES EN EL PILATES EN MÁQUINAS

Embarazadas

- Entrenamiento específico
- Beneficios que aporta
- Contraindicaciones

Artrosis

- Entrenamiento específico
- Beneficios que aporta

Osteoporosis

- Entrenamiento específico
- Beneficios que aporta
- Contraindicaciones

Ciática

- Entrenamiento específico

- Beneficios que aporta

La columna vertebral

- Hiperlordosis cervical

- Hiperlordosis lumbar

- Hipercifosis

- Escoliosis

Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Pilates

- Adaptación al esfuerzo

- Factores limitantes del movimiento

Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Pilates a las diferentes capacidades

UNIDAD DIDÁCTICA 10. INSTALACIÓN Y MATERIAL EN EL MÉTODO DE PILATES EN MÁQUINAS

Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Pilates

Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates

La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones

Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates, sus equipamientos, equipos y materiales

- El mantenimiento de los espacios de trabajo y auxiliares: preventivo y correctivo
- El mantenimiento de los equipamientos y equipos: preventivo y correctivo
- Confort ambiental y medidas de ahorro

Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Pilates

Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Pilates

- Prescripciones de uso de los diferentes materiales, errores de uso más frecuentes
- Adaptación de los materiales a los diferentes tipos de practicantes: en función de: la edad, género y grado de autonomía personal
- Mantenimiento preventivo y correctivo de los distintos tipos de materiales

Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Pilates

Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades