

# ESPACIO IMAGINE® FORMACION (eiFORMACION)

Formación Intensiva en Pilates Máquinas con énfasis en el concepto CLASE de PILATES con una visión MULTIDIMENSIONAL. Porque ser un instructor exitoso es mucho más que solo ejercicios.

Buscamos enseñarte cómo enseñar y desarrollar esos aspectos que son claves a la hora de impartir una clase de Pilates, y más importante aún, **LOGRANDO RESULTADOS**.

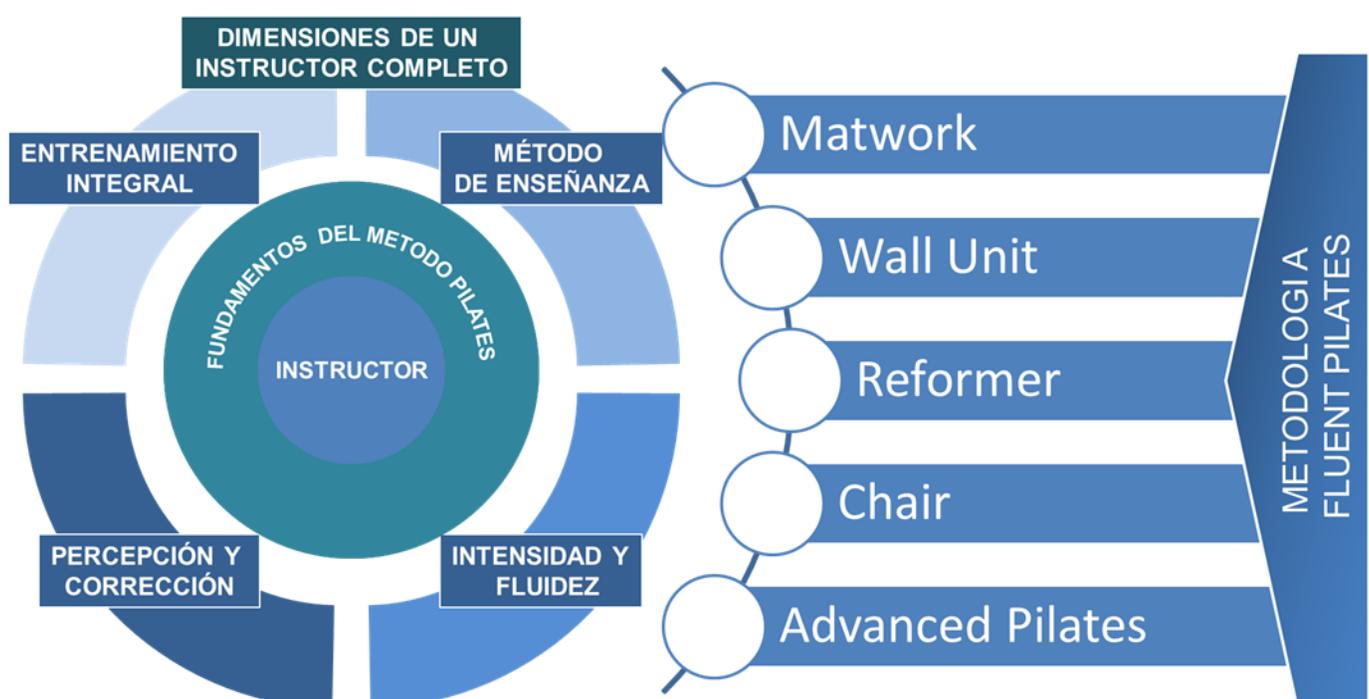
En este curso te brindaremos toda nuestra experiencia buscando mostrarte como ser un **INSTRUCTOR COMPLETO**. Te esperamos.

## eiFORMACION

eiFORMACION nace como resultado de las experiencias acumuladas a través del tiempo en **Espacio Imagine®** en referencia a los aspectos claves a considerar en el Instructor de Pilates y su Entorno.

Así como en cualquier área de la enseñanza, tener los conocimientos técnicos de la “materia” que se imparte es condición necesaria, pero **NO** suficiente. Para ser lo que llamamos un **Instructor Completo**, se necesita también saber “cuando”, “como”, “hasta donde” y de qué manera transmitir dichos conocimientos, y más importante aún, como combinar todo lo anterior en **UNA CLASE**.

Este curso busca “**Enseñarte a Enseñar**”, por lo que cada fundamento y ejercicio que forme parte del mismo se revisará, además de técnicamente, desde **4 Dimensiones Diferentes**:



## CONTENIDO

MÓDULOS		
I	<b>Fundamentos del Pilates y Aspectos técnicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Alineación</li> <li>• Concentración</li> <li>• Control</li> <li>• Fluidez</li> <li>• Centro de poder</li> <li>• Precisión</li> <li>• Anatomía y Conciencia corporal</li> <li>• Interval Training aplicado al Pilates</li> </ul>
II	<b>Pilates MATWORK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspectos básicos</li> <li>• Recomendaciones y precauciones</li> <li>• Alineación del cuerpo en todas las posiciones, supino, prono, decúbito lateral, sedente, cuatro puntos</li> <li>• Análisis multidimensional de diferentes ejercicios utilizando diferentes accesorios tales como:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Softball</li> <li>• Fitball</li> <li>• theraband</li> <li>• flex ring</li> </ul> </li> <li>• Implementos adicionales como: Ladrillo, Mancuernas, Cintos entre otros</li> <li>• Prácticas</li> </ul>
III	<b>Pilates WALL UNIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción a la máquina, elementos y ajustes</li> <li>• Uso de la máquina con o sin accesorios</li> <li>• recomendaciones y precauciones</li> <li>• Análisis multidimensional de diferentes ejercicios</li> <li>• Prácticas</li> </ul>
IV	<b>Pilates REFORMER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción a la máquina, elementos y ajustes.</li> <li>• Manejo de resortes, intensidad.</li> <li>• manejo de resortes.</li> <li>• Uso de la máquina con o sin accesorios.</li> <li>• Recomendaciones y precauciones.</li> <li>• Análisis multidimensional de diferentes ejercicios</li> <li>• Prácticas</li> </ul>
V	<b>Pilates CHAIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción a la máquina, elementos y ajustes.</li> <li>• Manejo de resortes, intensidad.</li> <li>• manejo de resortes.</li> <li>• Uso de la máquina con o sin accesorios.</li> <li>• Recomendaciones y precauciones.</li> <li>• Análisis multidimensional de diferentes ejercicios</li> <li>• Prácticas</li> </ul>
VI	<b>Pilates ADVANCED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción</li> <li>• Administración de la intensidad y la velocidad</li> <li>• Pilates más trabajo aeróbico</li> <li>• introducción de plataforma inestable y el uso del trx como implemento</li> <li>• Aumento de las repeticiones y/o de su complejidad dependiendo de los ejercicios con uno o más accesorios</li> <li>• Disminución de las pausas.</li> <li>• Análisis multidimensional de diferentes ejercicios</li> <li>• Prácticas</li> </ul>

## DIMENSIONES DE ENSEÑANZA

<p style="text-align: center;"><b><u>MÉTODO DE ENSEÑANZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo comenzar una clase, que decir (saludar, presentarse) y qué preguntar (primera clase, molestias, lesiones, operaciones recientes)</li> <li>• Manejo de la Voz (comienzo, medio y final)</li> <li>• Vocabulario.</li> <li>• Comandos verbales, como explicar de una forma sencilla y práctica la realización de cada ejercicio.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>ENTRENAMIENTO INTEGRAL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo del entrenamiento integral</li> <li>• Estructura y objetivos de la clase.</li> <li>• Cambios o adaptaciones para determinados casos</li> <li>• Conocer y entender el trabajo de cada grupo muscular en determinados ejercicios.</li> <li>• Manejo de todas las estructuras del cuerpo al momento de realizar un ejercicio</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>INTENSIDAD Y FLUIDEZ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar la resistencia y el desempeño muscular de cada alumno para aumentar o disminuir la intensidad de los ejercicios</li> <li>• Progresión y alternancia</li> <li>• Realización de los movimientos de forma fluida evitando pausas y controlando cada grupo muscular.</li> <li>• Transiciones y pausas activas</li> <li>• Complejidad</li> <li>• El implemento como agente intensificador</li> <li>• El implemento como agente facilitador</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>EVALUACIÓN Y CORRECCIÓN</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación efectiva del alumno (que mirar)</li> <li>• Posición y alineación de cada estructura para cada ejercicio,</li> <li>• Errores comunes de los alumnos</li> <li>• Trabajo de coordinación entre la respiración, la ejecución del ejercicio y la activación del centro.</li> <li>• Cuidar que el alumno realice una buena respiración, (tenden a realizar ejercicios en apnea).</li> <li>• Observar la adaptación de cada alumno.</li> <li>• Observar la necesidad de replanificar</li> </ul>

## PLANIFICACION

El curso tiene una carga horaria de 56 horas distribuidas de la siguiente manera:

CONTENIDO TEORICO/PRACTICO	MODO OBSERVACION/ALUMNO	PRACTICA PROFESIONAL	REVISION FINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración: 5 Semanas</li> <li>• Carga Horaria: 35 Horas distribuidas en sesiones de dos veces a la semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilates Matwork: 2 Horas</li> <li>• Pilates Wall Unit: 4 Horas</li> <li>• Pilates Reformer: 4 Horas</li> <li>• Advanced Pilates: 2 Horas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilates Matwork: 1 Horas</li> <li>• Pilates Wall Unit: 2 Horas</li> <li>• Pilates Reformer: 2 Horas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración : 4 Horas</li> </ul>

## CALENDARIO 2018

La próxima sesión del curso **eiFORMACION** se dictará de acuerdo con la siguiente planificación:

- **CONTENIDO TEORICO/PRACTICO:**
  - Se dicta desde el **viernes 6 de Julio del 2018 al sábado 4 de agosto del 2018**
  - Horario: **viernes de 18:00 a 21:00 y sábados de 9:00 a 13:00**. En caso de no poder asistir a clases puntuales, **se dará una instancia de revisión de contenidos en el Repaso Práctico.**
- **MODO OBSERVACION / PRACTICA PROFESIONAL / REVISION FINAL**
  - Este horario es **flexible** y se coordinará con el alumno de acuerdo con la disponibilidad horaria, siendo el tiempo máximo de ejecución de 6 Semanas desde el final del Contenido Teórico/Práctico.