

Monitor de Pilates Suelo

La mejor forma de acceder al mundo laboral con un título reconocido por la Federación Murciana y Española de Fisicoculturismo y Fitness y la IFBB (Instruction Federation Body Building)



Curso de Monitor de Pilates Suelo

Objetivos

- 1.- Conocer los fundamentos anatómicos y fisiológicos básicos de la práctica físico - deportiva y, en especial, del Pilates.
- 2.- Saber estructurar una clase de pilates con todos sus elementos (música, posturas, ejercicios y partes de la sesión).
- 3.- Conocer la repercusión de la práctica del pilates sobre la columna vertebral y resto del cuerpo.
- 4.- Conocer y aplicar los principios del Pilates como estructura y base para las nuevas corrientes y materiales de esta disciplina.

Material Entregado

Manual del Monitor de Pilates suelo
Ejercicios prácticos
CD con documentación adicional
Música para el desarrollo de las sesiones

Precio

400€ (Consultar financiación en la Web)

Fechas:

Sábado 12 de Noviembre de 10-14h y 15-18h
Domingo 13 de Noviembre 10h-14h
Sábado 19 de Noviembre 10-14h y 15-18h
Domingo 20 de Noviembre de 10-14h

Programa Cursos



2011

SPA FITNESS CENTER
C/ Jarra Carrillo, s/n
Molina de Segura (Murcia)
telf: 868 94 61 25 - 670 90 00 02
Técnico Federación: 669625947



Información

Todo para obtener la mejor formación...

Formas de Pago

Inscripción online a través de la página Web de los cursos de la Federación:

www.ifbbmurcia.wordpress.com

Ingreso en cuenta de reserva de plaza (150€) en CAJAMAR

3058 0292 60 2720010085

Posibilidades de financiación, consulta especificaciones en nuestra Web, sección financiación

Lugar de realización

Aula de la Escuela de Técnicos de la Federación Murciana de Fisicoculturismo y Fitness

Gimnasio Spa Fitness Center
C/ Jara Carrillo s/n Molina de Segura (Murcia)

Tlf: 670900002 - 669625947

Fax: 868946125

Email: cursoifbbmurcia@gmail.com

WWW.ifbbmurcia.wordpress.com

Duración del curso

25 Horas Presenciales

25 Horas de Prácticas en gimnasios asociados a la Federación

Inicio del Curso

12 de Noviembre de 2011

Profesorado

Miguel Gual Pérez-Templado

Licenciado en CC de la AF y el Deporte

Entrenador Nacional de Fisicoculturismo y Musculación

Instructor de Ciclo Indoor

Entrenador Nacional de Natación

Instructor Aerobic 3º Nivel

Monitor Pilates y Yoga.

Profesor de la escuela de formación D.MU. F.F.

Preparador personal de la academia de opositores Spa Fitness Center

Juan Luis Yuste Luca

Licenciado en CC de la AF y el Deporte.

Doctor en EF

Profesor titular de la Universidad de Murcia (Facultad de Educación)

Entrenador Nacional de Fisicoculturismo y musculación

Profesor de la escuela de formación F.MU.F.F.

Programa

- 1.- Fisiología del músculo aplicado a Pilates.
 - 1.1.- Macroestructura y microestructura del músculo esquelético.
 - 1.2.- Contracción muscular.
 - 1.3.- Tipos de fibras musculares y su uso en la práctica de Pilates.
 - 1.4.- Diferentes tipos de acción, o contracción, muscular en la práctica de Pilates.
 - 1.5.- Producción de la fuerza.
 - 1.6.- Teoría de los filamentos deslizantes.
- 2.- Anatomía del Raquis
- 3.- Análisis de movimientos de la columna vertebral
- 4.- Ritmo Lumbopélvico
- 5.- Análisis de diferentes ejercicios, posturas y correcciones.
- 7.- Introducción e Historia del Pilates
- 8.- Principios del Método Pilates
- 9.- Bases Kinesiológicas del pilates suelo, ejercicios y ejecuciones.
- 10.- Necesidades de la sala, indumentaria y materiales imprescindibles.
- 11.- Estructura y organización de la sesión.
- 12.- Técnicas de respiración en Pilates
- 13.- Técnicas de relajación
- 14.- Introducción al Pilates con aparatos:
 - ☀ Pilates con theraband
 - ☀ Pilates con Fitball
 - ☀ Pilates con rodillo
- 15.- Control y evaluación de la sesión de pilates
- 16.- Nuevas tendencias aplicadas al Pilates. Disciplinas paralelas (Yoga y Gimnasia Hipopresiva).

TRIPLE HOMOLOGACIÓN



REGIONAL
NACIONAL
INTERNACIONAL

www.ifbbmurcia.wordpress.com