

DATE DEL CORSO 12-13 MARZO/ 02-03 APRILE 2022

PROGRAMMA CORSO

PRINCIPI DEL METODO:



- La respirazione
- L'attivazione del centro
- L'allungamento assiale
- Neutral Spine
- Mobilizzazione della colonna vertebrale
- Rafforzamento addominale
- La stabilità lombo pelvica
- Stabilità e mobilità della scapola
- Allineamento e carico sulle estremità
- L'anatomia applicata agli esercizi Pilates
- Controindicazione per i movimenti e variazioni in relazione a patologie(scoliosi, ernia, protusioni, osteoporosi, stenosi, spondilolistesi, ipertensione, protesi all'anca etc)
- Esercizi di Pre pilates e variazioni
- Masterclass
- Esercizi di liv 1 e variazioni (parte prima)
- Masterclass
- Esercizi di livello 1 e variazioni (seconda parte)
- Masterclass

COSA IMPARERO' AL CORSO MATWORK:



- 1) S'insegnerà come diventare esperto nella scelta degli schemi di programmazione delle sequenze Pilates e stesura delle lezioni di allenamento.
- 2) Le Categorie di Movimento, come strutturare una lezione principianti, intermedio e avanzato con le loro progressioni e regressioni.
- 3) Un approccio manuale ai cues tattili, verranno inoltre tenuti laboratori per i cues immaginativi.
- 4) Ci si soffermerà sulle modalità di come strutturare schemi di allenamento per clientela di vario genere, con le variazioni e modificazioni per ogni singolo esercizio e per ogni singolo problema.
- 5) Verranno date indicazioni su come approcciarsi per il trattamento delle piccole patologie più diffuse e controindicazioni dei movimenti.
- 6) Verranno approfonditi e discussi i Screening Test per effettuare valutazioni posturali dei clienti.
- 7) Verranno individuate le controindicazioni per i movimenti, loro trattamento e risoluzione.

SEDE DEL CORSO:

GARDA FITNESS & PILATES S.R.L. – S.S.D.
VIA DELL'ARTIGIANATO N° 9 25080 MONIGA DEL GARDA BS