



Pilates Roll

Il Pilates è una forma raffinata di esercitazione fisica, basata sulla fusione tra discipline occidentali ed orientali. Un insieme di esercizi di condizionamento muscolare e di allungamento viene proposta durante le lezioni al fine di fornire un allenamento efficace e sicuro. Il Pilates migliora l'armonia dei gesti ed il portamento, tonifica i muscoli e previene la sintomatologia dolorosa dovuta a posture scorrette o a disturbi articolari quali mal di schiena e dolori cervicali. La pratica porta ad avere un corpo perfettamente equilibrato, muscoli forti ed elastici nonché ad una postura regolare ed elegante. La tecnica viene proposta sia a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi che ne amplificano i benefici.

I principi del Metodo Pilates

CONCENTRAZIONE - Attenzione nell'eseguire gli esercizi, ad ogni singolo movimento e a tutti gli aspetti del corpo. **CONTROLLO** - Controllo non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino e perfino delle dita dei piedi. **STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO** - Stabilizzazione del baricentro attraverso un lavoro ed esercizi particolari della regione addominale, lombare e dorsale. **Rafforzamento del "centro del corpo"**. **FLUIDITA' DEI MOVIMENTI** - Sviluppare fluidità e controllo dei movimenti per ottenere "armonia". **PRECISIONE** - Esecuzione precisa dei movimenti tramite il controllo per migliorare il bilanciamento del tono muscolare **RESPIRAZIONE** - Respirazione coordinata con i movimenti, fluida e completa

Il percorso Pilates Training si è sviluppato ed evoluto seguendo l'esigenza specifica degli insegnanti di Fitness musicale di gruppo di poter proporre lezioni diversificate sia di condizionamento muscolare che di allungamento muscolare. Il programma, oltre a fornire gli elementi teorici, propone centinaia di esercizi suddivisi per difficoltà ed una metodologia di programmazione delle lezioni in grado di periodizzare il percorso d'allenamento nel corso dell'anno. Il percorso Pilates Training parte da un corso base e si sviluppa attraverso una serie di corsi monotematici, come Pilates per le patologie del rachide, Standing Pilates, Pilates Evolution ecc, in grado di fornire gli elementi per diversificare le lezioni.

origamistudio.it



FBI Professional
Courses

Pilates Training

Ideato e pensato per coloro che:

Desiderano proporre classi di Pilates Matwork e con piccoli attrezzi.

Vogliono utilizzare una metodologia innovativa della tecnica Pilates.

Desiderano approfondire nuove conoscenze legate alla tecnica Pilates.

Mirano a conoscere formati di lezione a corpo libero con il ring e con la banda elastica.

Necessitano di una formazione completa ed esaustiva.



FITNESS BEST INNOVATIONS

FBI

Il fitness del futuro



Fitness Best Innovations ASD

Via Jelenia Gora, 4
480156 Milano Marittima (RA)

t. 0544.993036
c. 366.6539056
f. 0544.999510
e. info@fbiteam.it

www.fbiteam.it





Pilates Training è un programma che ha formato oltre 2000 insegnanti ed è il corso più praticato all'interno dei Fitness Club grazie alla metodologia d'insegnamento ed alla didattica progressiva e modulare.

Pilates Training è un programma di allenamento che ha lo scopo di introdurre ed approfondire la tecnica Pilates per poter proporre classi adatte a differenti tipologie di utenti diversificando i prodotti in base alle differenti esigenze.

Pilates Training è il programma che ha scomposto gli esercizi della Tecnica proponendo centinaia di movimenti di intensità crescente in modo da adattare le lezioni e poterle programmare nell'arco di un anno di lavoro.

Pilates Training è il programma che propone lezioni a corpo libero, con il Ring, con la Banda elastica, lezioni per patologie della colonna vertebrale, diversificando e variando la proposta d'allenamento, gli esercizi ed il palinsesto delle lezioni del Club.



Struttura del corso

Il corso è organizzato in due Week End dalla durata di 13 ore l'uno per un totale di 26 ore di corso. Gli argomenti hanno una logica sequenziale in modo da transitare da un argomento all'altro in modo fluido, logico ed estremamente didattico. Ogni giornata rappresenta un blocco di lavoro che si incastra, come un pezzo di un puzzle nei blocchi delle altre giornate.

Programma Del Corso

1° Week end

Esercizi base a corpo libero, esercizi di preparazione, variazioni degli esercizi, analisi biomeccanica degli esercizi, lezioni a circuito, lezioni classiche, lezioni per il Fitness, programmazione delle lezioni.

Introduzione

Principi della tecnica Pilates
Dalla postura all'estetica

Lezione

Pilates a circuito esercizi principianti (livello base)

Funzionalità

Analisi biomeccanica degli esercizi
Destruire gli esercizi per insegnarli in sicurezza

Principi della tecnica

Analisi dei principi della tecnica Pilates
Applicazione dei principi

Lezione

Pilates a Sequenza esercizi principianti (livello intermedio)

Lezione

Pilates Back School

Power House

Muscoli stabilizzatori del bacino
Esercizi di sensibilizzazione e percezione

Respirazione

Anatomia e fisiologia del respiro
Esercizi di sensibilizzazione e percezione

Lezione

Pilates a Sequenza esercizi base (livello avanzato)

2° Week end

Esercizi intermedi, esercizi con la banda elastica, esercizi con il Fitness Ring, formati di lezione a routine, programmazione dell'allenamento.

Lezione

Pilates Ring e Elastic Band esercizi intermedi (livello base)

Fitness Ring

Principi e benefici del Ring
Analisi degli esercizi con Ring

Elastic Band

Principi e benefici della banda elastica
Analisi degli esercizi con la banda elastica

Lezione

Pilates Ring e Elastic Band- esercizi intermedi (livello intermedio)

Lezione

Pilates Ring e Elastic Band -esercizi intermedi (livello avanzato)

Esercizi intermedi

Analisi degli esercizi
Destruire degli esercizi

Programmazione dell'allenamento

Analisi delle differenti lezioni
Programmazione dell'allenamento

Lezione

Pilates Evolution mix level.