

Corso Corso Istruttore Pilates Posturale

Per maggiori informazioni su sedi, date e posti disponibili in tempo reale è possibile consultare il sito web all'indirizzo www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-pilates-posturale.html

Programma del corso:

Parte teorica:

- Pilates
- La storia
- Il metodo
- I principi del Pilates
- La Ginnastica Posturale
- La storia
- I principi della Ginnastica Posturale
- Definizione di postura
- Anatomia generale
- Colonna vertebrale cervicale
- Colonna vertebrale dorsale
- Colonna vertebrale lombare
- Osso sacro
- Coccige
- Dischi intervertebrali
- Controllo e baricentro nel Pilates
- Coordinazione e precisione nel Pilates
- La concentrazione nel Pilates
- La respirazione nel Pilates
- La fluidità del movimento nel Pilates
- I muscoli del tronco
- I muscoli del torace
- I muscoli addominali
- I muscoli degli arti superiori
- I muscoli degli arti inferiori
- Equilibrio muscolare
- Biomeccanica elementare della colonna vertebrale
- Analisi posturale II
- Biomeccanica elementare del Pilates
- Biomeccanica Posturale

Parte pratica

- Analisi della postura
- Biomeccanica elementare del Pilates
- Biomeccanica elementare delle Tecniche Posturali
- Costruzione della lezione
- Pilates modificato
- Posturale per la mobilità articolare
- Costruzione della lezione