

CORSO PILATES REFORMER DELLA CHINESIOLOGA ROBERTA ROMANO

Informazioni sul corso:

- Il corso ha una durata di 24 ore, 8 ore al giorno, un weekend dal venerdì alla domenica.
- I requisiti per accesso al corso sono i seguenti: studente scienze motorie, istruttrice pilates - tesserato Acsi
- Qualifica rilasciata: diploma come istruttore 2 livello con metodica pilates reformer

GIORNO 1 (8 ore)

- **Introduzione:** presentazione dell'attrezzo, regole di sicurezza, preparazione dell'attrezzo, transizione per salire e scendere dall'attrezzo, come si utilizza, pulizia e manutenzione
- **Il metodo Pilates:** introduzione dei principi e storia
- **Anatomia:** colonna vertebrale, addome e pavimento pelvico etc...
- **Allineamenti posturali nel reformer:** piede, ginocchio, bacino, colonna, torace, cingolo scapolare, polso, capo
- **Mappa mentale:** organizzazione della lezione
- **Foot work:** l'importanza e la posizione dei piedi

GIORNO 2 (8 ore)

- **Il corsetto addominale:** nel reformer ed esercizi specifici
- **Gli arti superiori:** nel reformer ed esercizi specifici
- **L'articolazione dell'anca:** nel reformer ed esercizi specifici
- **La mobilità della colonna vertebrale:** nel reformer ed esercizi specifici
- **Gli arti inferiori:** nel reformer ed esercizi specifici
- **L'estensione del busto:** nel reformer ed esercizi specifici
- **L'equilibrio:** nel reformer ed esercizi specifici

GIORNO 3 (8 ore)

- **Lavoro integrato:** nel reformer ed esercizi specifici
- **La programmazione:** breve, medio e lungo termine
- **Esercizi con accessori: reformer props:** jump board, sitting box, spine corrector, banda per i piedi
- **Lezione di Pilates Reformer tipo**
- **Divisione in gruppi:** esercizi di gruppo (correzione e dubbi)
- **Esame pratico individuale**