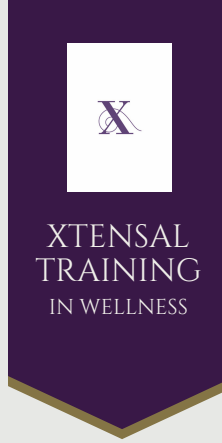


SEMINARIO ESPECIALIZACIÓN

SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN
REFORMER CLÍNICO Y BIOMECÁNICA
AVANZADA DEL MÉTODO PILATES.

xtensal TRAINING IN
WELLNESS



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN BIOMECÁNICA AVANZADA Y REFORMER CLÍNICO.

Dónde estoy y hasta dónde puedo llegar. Abre tu mente y reflexiona.

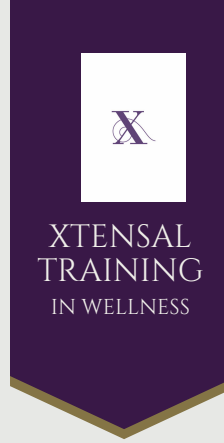
Bienvenidos a la locura Xtensal, donde nuestro idioma es la ciencia. Asentar conceptos, abrir ojos hacia nuevas perspectivas y paradigmas sobre la “Contrología de H.J. Pilates”. Desde Xtensal queremos hacerte completamente partícipe de nuestra experiencia y años de investigación, queremos enseñarte lo que lleva años apasionándonos y quitándonos el sueño, queremos facilitarte la entrada al maravilloso mundo de la biomecánica aplicada al Método Pilates, la cual si nos la tomamos con la suficiente seriedad y rigor científico nos brindará numerosas oportunidades de seguir creciendo e innovando en el mundo del Método Pilates.

El seminario está diseñado para que el alumno sea partícipe, se plantee dudas, busque herramientas para responderse, construya su proceso, razone con lógica. No queremos darte los 1001 ejercicios del Teacher Trainer.

“DIME Y LO OLVIDO, ENSEÑAME Y LO RECUERDO, INVOLÚCRAME Y LO APRENDO”

Un prisma tiene muchas caras, ¡Míralas todas!, porque sólo teniendo la capacidad de analizar globalmente cada ejercicio serás consciente de lo que puedes mejorar, variar o adaptar, de lo contrario sólo verás una dimensión de las muchas que nos abre esta Ciencia y este magnífico Método: Pilates.

Perseguimos que razonéis, que os calentéis la cabeza, no os vamos a dar fórmulas secretas.¡¡ No existen¡¡ Que pongáis sentido común, que reviséis en la bibliografía, que nos preguntéis vuestras inquietudes, queremos aprender de vosotros y con vosotros. “Es muy humano confirmar nuestras convicciones”, y creernos que ya lo sabemos todo, necesitamos romper esa barrera, somos conscientes que todos podemos aportar nuestro granito de arena.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN BIOMECÁNICA AVANZADA Y REFORMER CLÍNICO.

Cada uno tiene su proceso cognitivo, no depende de las certificaciones en Pilates que tengas, si eres PMA o no. No depende de los títulos, sino de cómo utilizo y aplico esa información. Cuando digo algo con lógica, pero que va en contra de lo que pensabas, cuesta mucho asumirlo y comprenderlo. DESAPRENDAMOS JUNTOS!!!

CLINICAL REFORMER BY XTENSAL TRAINING IN WELLNESS

Una de nuestras joyas de la corona, es el Clinical Reformer.. Un seminario que te abrirá nuevas puertas hacia la mejor adaptación y progresión neurológica adaptada para tus clientes y sus diferentes patologías. Conoceremos el Reformer en su versión más readaptada para afrontar el día a día de los clientes que nos llegan a nuestro Studio. Adaptaremos los principales ejercicios y posiciones del Reformer para clientes con dolor inespecífico y sus necesidades específicas individuales, tales como tobillo, rodilla, cadera y hombro, sin olvidar por supuesto nuestro “eje”, la columna vertebral.

CONTENIDOS:

1. DE NEWTON A PILATES

La introducción a las Fuerzas

La definición de Fuerzas

Vectores de la Fuerza

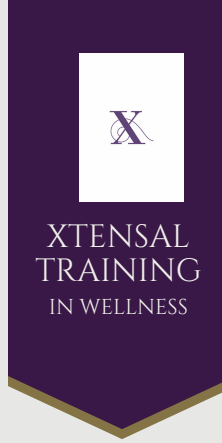
Representación Gráfica de una Fuerza.

2. CARACTERÍSTICAS DE UNA FUERZA.

3. TIPOS DE FUERZAS

4. TIPOS DE CARGA

5. AUTOCARGAS Y TENSEGRIDAD.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN BIOMECÁNICA AVANZADA Y REFORMER CLÍNICO.

CONTENIDOS:

6. PARTICIPACIÓN MUSCULAR. ENTENDIENDO CONCEPTOS.

¿QUÉ ES LA ESTABILIDAD? ¿QUÉ ES LA ALINEACIÓN? ¿QUÉ ES LA ESTABILIDAD ARTICULAR? ¿QUÉ ES LA ESTABILIDAD FUNCIONAL?

7. SALUD INTEGRAL, DESARROLLO MUSCULAR UNIFORME Y RESPIRACIÓN (PRINCIPIOS DEL MÉTODO)

8. PROGRESIÓN NEUROLÓGICA DE LA CLASE DE PILATES.

BIOMECÁNICA APLICADA AL MÉTODO PILATES

- Adecuación de Ejercicios.
- Progresión, regresión y variantes según objetivo.

De los núcleos al Clinical Reformer

¿Qué maneras tengo de progresar?, ¿Siempre aumentando la carga, o tengo más herramientas?

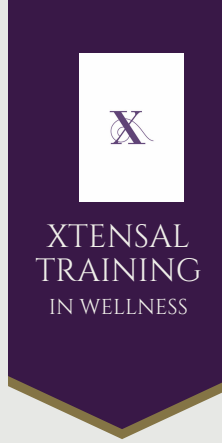
- Compensación: definición, ¿es bueno o malo? ¿Qué variables tengo o manejo?

9. PROPIOCEPCIÓN.

RECEPTORES DE INFORMACIÓN. LOS PROPIOCEPTORES

10. PRINCIPIOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA

LEY DE INHIBICIÓN RECÍPROCA.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN BIOMECÁNICA AVANZADA Y REFORMER CLÍNICO.

CONTENIDOS:

11. CADENAS MUSCULARES Y EL SISTEMA ANTIGRAVITATORIO EN EL MÉTODO PILATES.

12. BASES DE LAS CADENAS MUSCULARES:

12.1 Neurológicas, Anatómicas, Fisiológicas, Mecánicas.

13. REGULACIÓN DE UNA CLASE:

13.1. Activación

13.2. Fortalecimiento

13.3. Coordinación

13.4. Resistencia a la fatiga

14. ETAPAS DE CONTROL MOTOR Y PROGRESIÓN DE LAS ACTIVIDADES FUNCIONALES:

15. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN Y REPERTORIO COMPLETO DE REFORMER CLÍNICO

DURACIÓN:

1 fin de semana (viernes tarde, sábado completo y domingo mañana).

PRECIO: 360 €

Créditos PMA

CONTACTO: info@xtensal.com