



PILATES

ESENCIAL Y BÁSICO

Aspectos a tener en cuenta de las clases de Pilates
como alumnos y monitores.

Impartido por:

ROCIO VITUTIA

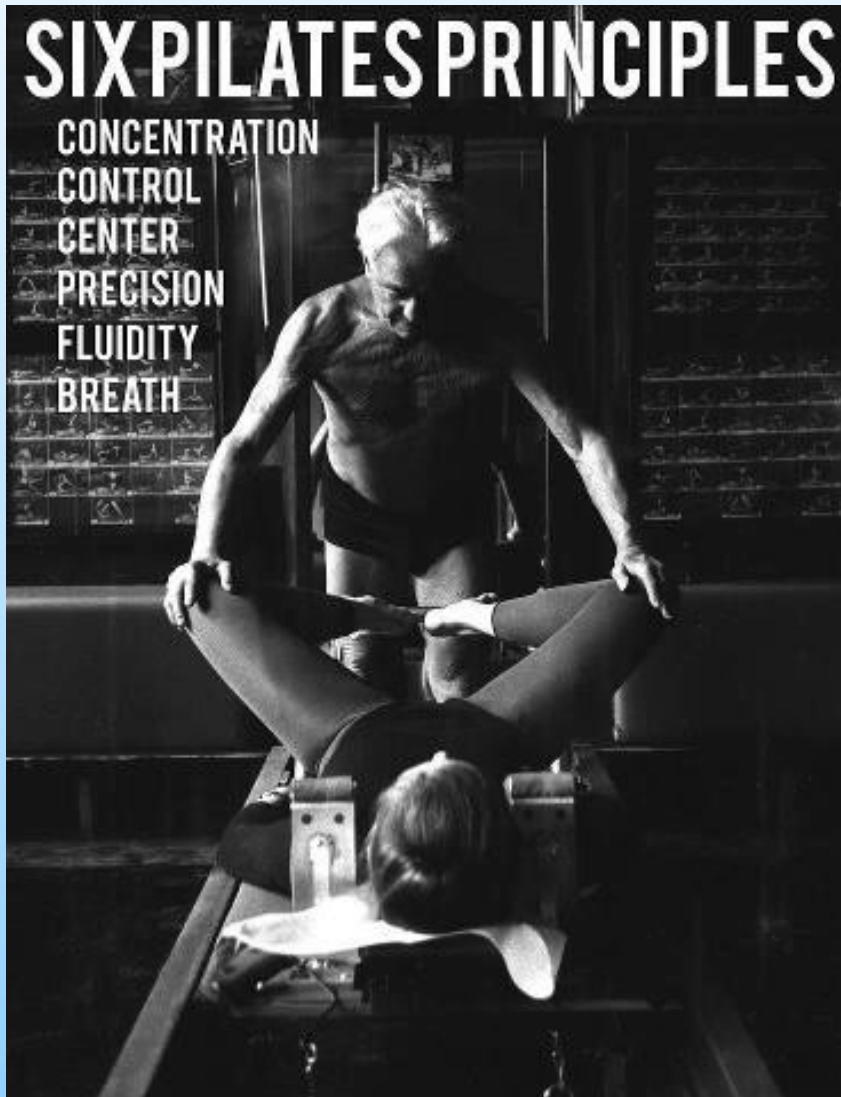
Instructora STOTT MATWORK IMP Y AM

Instructora Pilates F.E.D.A

Responsable Formación PilatesIntegral©

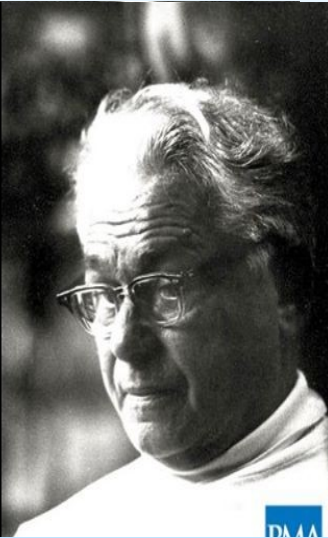
rocio@pilatesintegral.com

Contrología o Pilates



Método Pilates

“... you must always faithfully and without deviation follow the instructions accompanying the exercises and always keep your mind wholly concentrated on the purpose of the exercises as you perform them.”



- Calidad de Ejecución.
- Número exacto de repeticiones.
- Respetando los Principios básicos.
- Según las instrucciones del monitor.

REPETICIONES

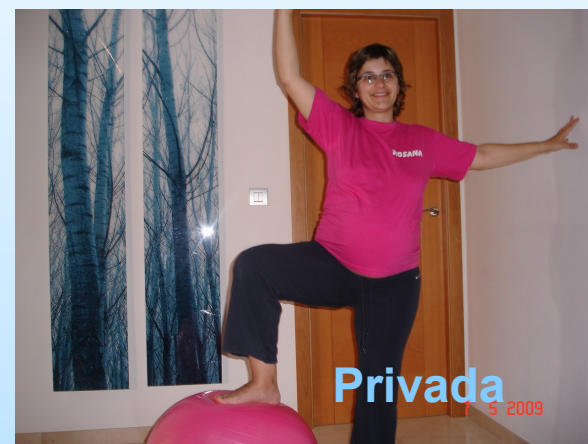
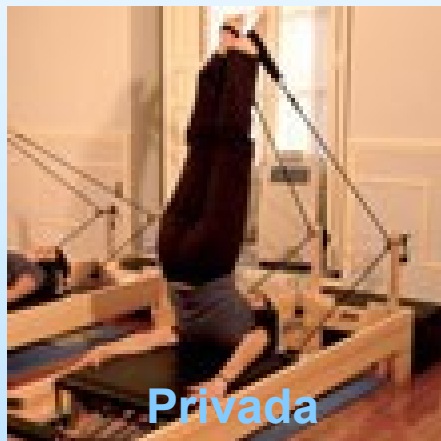
Pocas, precisas y exactas



“A few well-designed movements, properly performed in a balanced sequence, are worth hours of doing sloppy calisthenics or forced contortion.”

~Joseph Pilates

Tipos de clases I



Tipos de clases II

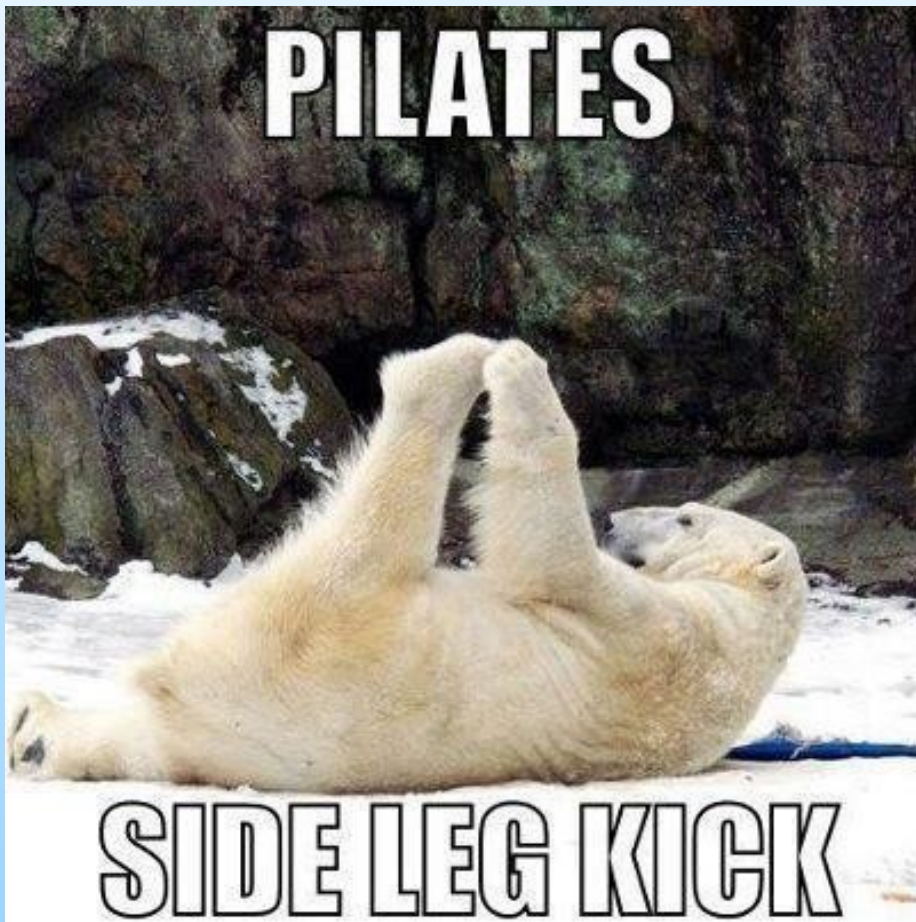


Tipos de clases III



Evitar en lo posible clases masificadas, dónde la atención y correcciones son casi nulas.

Progresión de los Ejercicios



Clase Esencial y Básica

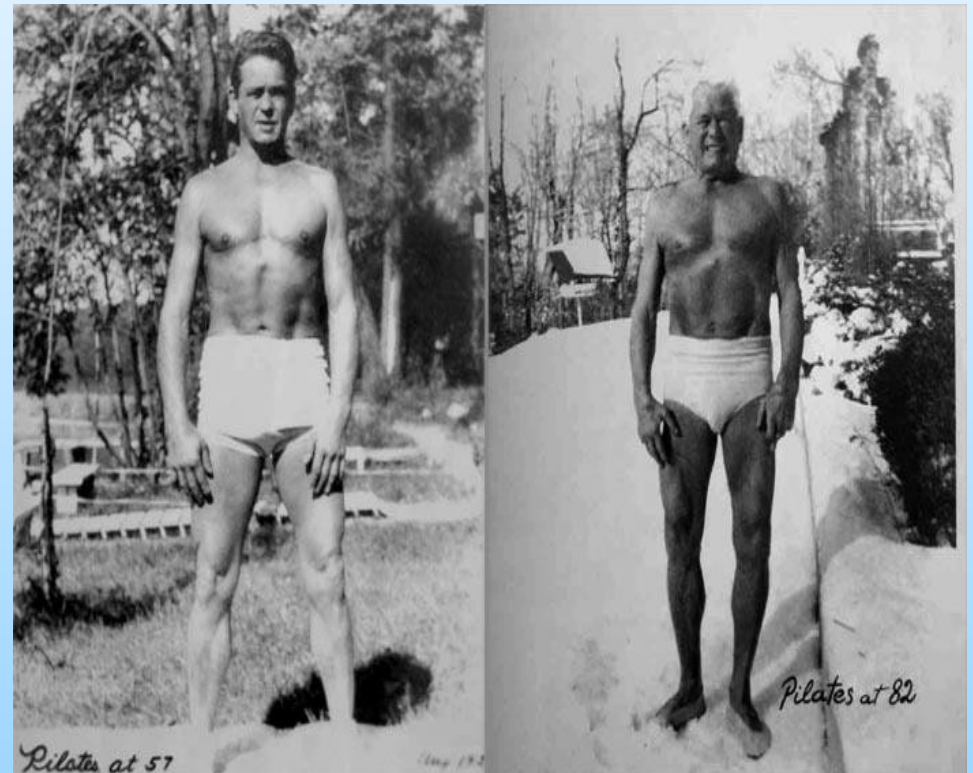
1.-	Preparación Abdominal	11.-	Flexión de la Columna sentado
2.-	Media Flexión Atrás + Oblícuos	12.-	Rotación columna tendido lateral
3.-	Círculo con una pierna	13.-	Serie Piernas Lateral 1, 2 y 3. Dcha
4.-	La Pelota	14.-	Preparación a Nadar a Braza 2
5.-	Estiramiento 1 pierna	15.-	Serie Piernas Lateral 1, 2 y 3. Izq
6.-	Doble Estiramiento de piernas	16.-	Apretar talones prono
7.-	Oblícuos	17.-	El Gato
8.-	Rodillo	18.-	Posición de descanso
9.-	El Cien	19.-	Rodar Arriba
10.-	Puente de Hombros	20.-	Saludo

Beneficios



**A man is
as young
as his
spinal
column.**

**~Joseph
Pilates**



Preguntas???



GRACIAS!!



Rocío Vitutia Agea
Personal Trainer

PilatesIntegral

Técnico Especialista Pilates I-II-III
Instructora Actividades Dirigidas

rocio@pilatesintegral.com
www.pilatesintegral.com

680183015

