



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

Ahora es el tiempo de Pilates, modalidad en auge, todos los centros deportivos necesitan impartir este tipo de clases. Por ello, se demandan profesores de Pilates titulados en Mat (suelo) o Studio (máquinas).

Como decía su fundador, es el arte del Control, estudia el movimiento preciso y correcto, basado en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta antes, durante y después de la ejecución del movimiento.

Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación. Y al aplicar todo esto de forma global, consigues trabajar de forma eficiente.

A nivel físico, es un método que trabaja de dentro hacia fuera, de los músculos pequeños hacia los grandes, trabajando las curvaturas naturales de la columna y compensando sus deficiencias. Con ello, conseguimos la rehabilitación constante de toda la columna vertebral.

A nivel de estética, se obtiene como resultado la estilización de todo el cuerpo y la tonificación de un fuerte "centro/faja/corsé abdominal/núcleo/Power House/Core", a partir de esta estabilidad, se trabaja también la estabilización de la pelvis y de la cintura escapular, la alineación neutral y los patrones respiratorios consiguiendo un alargamiento desde ese centro a la periferia.

A nivel psíquico se trabaja en armonía cuerpo y mente - Body Mind- con lo que ayudaremos a reducir el estrés y a conseguir una mayor conciencia corporal de uno mismo.

Objetivo: realizar los ejercicios con la mayor calidad de movimiento, mediante pocas repeticiones de cada ejercicio.

Los alumnos que se apuntan al gimnasio, no saben qué es Pilates, pero han oído hablar del método: saben que lo practican actrices de Hollywood, te preguntan si adelgaza o no, sale en la tele... No podemos arriesgarnos a que crean que es un ejercicio suave, ligero o que relaja. Muchas veces la/el recepcionista no sabe explicar en qué consiste. Si tienes que hacer publicidad de la actividad, deberías hacer referencia a las preguntas que se pueda hacer la gente y darles una información básica.

¿En que consiste el Método Pilates?

Programa de acondicionamiento físico basado en ejercicios de fuerza, y flexibilidad que se acompaña de un trabajo respiratorio, de control y de reeducación postural.

Busca conseguir una buena alineación del cuerpo fortaleciendo los abdominales, oblicuos, lumbares y glúteos (Faja Abdominal, Power House, El Centro...)



**TRABAJA DE FORMA INTEGRAL, TRABAJA CUERPO Y MENTE
COMO UN TODO.**



Pilates es una técnica que para su correcta ejecución requiere una preparación inicial. Tu cuerpo necesita de una BUENA PROGRAMACION PERSONAL para sacar provecho de la técnica pilates. Y no en todos los gimnasios disponen de un amplio tipo de clases.

A continuación, expongo una clasificación tipo, para que valoremos lo que actualmente ofrecemos a los alumnos.

CLASE DE VALORACIÓN

Se hará un análisis postural, se evaluarán las necesidades corporales, fuerzas y debilidades y sus objetivos personales. Se creará un programa adecuado a las necesidades del alumno.

CURSO DE INICIACIÓN.

Asistencia del alumno a 5 sesiones privadas de Pilates dónde se le explicará de forma individual los Principios de Pilates, fundamentos y la correcta ejecución de cada ejercicio.

Objetivo: lograr un conocimiento básico del léxico utilizado en Pilates para lograr una mayor fluidez en las clases de grupo.

CLASE PRIVADA

Son las llamadas “One and One” Son clases individuales, totalmente exclusivas, dónde la dedicación y corrección al alumno es completa.

CLASE DÚO

Formada por 2 alumnos y 1 profesor. Mismas características que las anteriores. El instructor “divide” el tiempo entre dos, para enseñar y corregir.

CLASES SEMIPRIVADAS

Máximo 4 alumnos y 1 profesor. Recomendable haber realizado el curso de iniciación.

CLASES GRUPALES

Máximo 6 personas y 1 profesor. La sesión se desarrolla tanto en MAT como en ESTUDIO
Implementos o elementos de trabajo: Aros, Roller, Bandas Elásticas, Bosu, Soft ball, Toning balls/pelotas con peso, picas...

Aparatos/Máquinas: Reformer, Allegro, Cadillac....

Ahora bien, **ERES UN PROFESIONAL**, por eso estás aquí, sientes la inquietud de seguir aprendiendo y mejorar. Quiero que reflexiones, porque no todos los monitores trabajan en estudios cuidados y con aromaterapia, teniendo un máximo de 6 alumnos; si trabajas en un gimnasio o polideportivo, y tienes de 15 a 30 personas ¿Qué puedes hacer?

Para no extenderme demasiado, voy a hablaros solamente de dos de los principios:

El **CENTRO** es el marco del cuerpo, es un rectángulo que va de hombro a hombro, de cadera a cadera formando un cuadrado perfecto. De este centro partirá la fuerza y la estabilización para realizar los ejercicios.

La **RESPIRACIÓN**, siempre inhalaremos por la nariz y exhalaremos por la boca, intentaremos llenar de aire los pulmones. Así eliminaremos bien las toxinas y oxigenaremos perfectamente el cuerpo.



Hay que trasladarle al alumno la idea de que la respiración se aprende poco a poco, los primeros días es muy difícil atender a todo, por lo que iremos paso a paso.

Para empezar intentaremos enseñar los ejercicios por capas:

1ª + 2ª CAPA	Principios Básicos (calentamiento): Respiración, movilización y estabilización de la pelvis, Colocación de la caja torácica, mov y estab de la cintura escapular y colocación y movimiento de la Columna Cervical. Fortalecimiento inicial del centro (abdominales, glúteos, suelo pélvico) Movimiento de hombros y caderas.
2ª + 3ª CAPA	Fortalecimiento del centro y periferia en rangos de movimiento más avanzados.
4ª + 5ª CAPA	Aumentar fuerza y resistencia del centro y periferia. Aumentar el ritmo (hacer los ejercicios más rápidos) Incorporar ejercicios de coordinación y equilibrio.

* Debe existir el movimiento de la Columna (Flexión, Extensión y Rotación) siempre en todas las clases.

Actualmente sabes que hay numerosas escuelas que engloban diferentes estilos de trabajar el método Pilates. STOTT PILATES® trabaja con los nombres en inglés, y así lo aprendemos. En F.E.D.A en castellano.

Atención, el orden es diferente. Y en STOTT PILATES®, seguir ese orden es muy importante. Si trabajas con población extranjera, agradecerán que los enseñes también en inglés.

WARM UP/ CALENTAMIENTO	
STOTT PILATES®	F. E. D. A
Breathing	Respiración
Imprint/Release	Basculación pélvica
Hip Release	Liberar Cadera
Spinal Rotation	Elevación pelvis con basculación
Scapula Isolations	Circulo Brazos
Cat Stretch	Elevación y depresión escapular
Hip Rolls	Separar escápulas
Head Nods	Rotación columna tendido lateral Dch
Elevation Depression	Rotación columna tendido lateral Izq
Arm Circles	Asentir con la cabeza

Aunque a continuación, he expuesto una tabla más extensa, los ejercicios considerados imprescindibles en un nivel básico, en el que todas las escuelas se ponen de acuerdo son:

Preparación Abdominal, Media Flexión atrás, Circulo 1 Pierna, El Rodillo, Estiramiento 1 Pierna, la Pelota, Preparación al Puente de Hombros, Preparación a Nadar a Braza, Estiramiento de la columna hacia delante y la Sierra.



*Evidentemente con las adaptaciones necesarias (cojines, spine supporter...) según patologías/necesidades del alumno.

CLASE ESENCIAL Y BÁSICO			
1.-	Preparación Abdominal	11.-	Flexión de la Columna sentado
2.-	Media Flexión Atrás + Oblicuos	12.-	Rotación columna tendido lateral Dcha
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.-	Oblicuos	17.-	El Gato
8.-	Rodillo	18.-	Posición de descanso
9.-	El Cien	19.-	Rodar Arriba
10.-	Puente de Hombros	20.-	Saludo

Estas listas solo son guías, recuerda que siempre se tienen que cumplir los principios básicos y que la correcta ejecución te llevará a progresar y a conseguir nuevos retos.

PREGUNTAS

Según lo que ya hemos visto y dependiendo de tu experiencia según seas monitor o alumno,

¿Crees sinceramente, que un/unos alumno/s que empieza/n por primera vez, sin Clase de valoración ni Curso de iniciación, puede/n entrar en una clase en la que ya sepan y hayan practicado Principios y Repertorio Básico o incluso ya estén en un nivel intermedio?

Si tienes un grupo constante que trabaja ya con implementos y entran nuevos, ¿cómo te vas a organizar?

¿Puedes introducir alguna mejora, para cuidar mejor de tus alumnos?

¿Te mereces a alguien que solo haya realizado algún curso de fin de semana y ya crea que es monitor?

**ACEPTA EL DESAFÍO,
INTENTA SER PROFESIONAL Y HACERLO LO MEJOR
POSIBLE
y si eres alumno exige calidad,
tu cuerpo no se merece menos.**

Rocío Vitutia.

Instructora STOTT MATWORK IMP Y AM
Instructora Pilates F.E.D.A
Responsable Formación PilatesIntegral©
rocio@pilatesintegral.com

