



REFORMER 1

PLANO DE AULA – HOUR BY HOUR – 16 HORAS

Este curso apresenta o que Joseph Pilates chamou de Reformer ‘Universal’, que é a peça central do estúdio de equipamentos de Pilates e uma ferramenta de treino inestimável. O Reformer 1 ensina como utilizar com segurança o Reformer e muitos dos exercícios iniciais e intermédios. O Reformer 1 também analisa as modificações e variações comuns necessárias para ensinar o cliente com necessidades e limitações particulares e dá-lhe o ‘porquê’ por trás do ‘o quê’, capacitando as habilidades de raciocínio crítico desde o início da sua formação. O Reformer 1 também explora programas projetados para populações específicas, incluindo clientes pré e pós-natais e clientes com osteoporose.



PLANO DA AULA | DIA 1

Hora 9:00 – 9:30

- Logística e apresentações, esclarecimento de exames.

Hora 9:30 – 10:30

- Aula Introdutória de Mat: Foco nos exercícios Pré-Pilates que serão reutilizados no reformer.

Hora 10:30 – 11:00

- Introdução ao Reformer. Set up e segurança.

Hora 11:00 – 13:00 – Exercícios

- Alinhamento das pernas.
- Demonstração e prática: Footwork.

Hora 14:00 – Palestra

- Aprender dicas e estratégias e/ou exercícios que podem ajudar a trabalhar o alinhamento das pernas.

Hora 14:00 – 16:00 – Exercícios

- Rollbacks, Supine Arm Work, Hundreds, Kneeling Abdominals, Feet in Straps.

Hora 16:00 – 18:00 – Exercícios

- Ritmo escapulo-umeral Long Box Arm Work, Short Box Abdominals.

PLANO DA AULA | DIA 2

Hora 9:00 – 10:00

- Aula de nível básico no Reformer.

Hora 10:00 – 12:00 – Exercícios

- Bridging, Pelvic Lift, Knee Stretch, Elephant, Long Stretch, Up Stretch.
- Exercício de ensino - dicas práticas sobre o que fazer e o que não fazer.

Hora 13:00 – Lecture

- Revisões sobre Pilates para Osteoporose e Gravidez.
- Rever os testes escritos.

Hora 14:00 – 15:00 – Palestra

- Rever o treino de controlo dos membros superiores e o protocolo de orientação de treino.

Hora 15:00 – 17:00 – Exercícios

- Arm Work, Standing, Lunges, Mermaid.

Hora 17:00 – 18:00 – Prática de Ensino

- Os alunos praticam o ensino.



Pilates
EDUCATOR



AUTHORIZED TRAINING CENTER