

INTRODUÇÃO

A certificação Masters do Pilates Institute Portugal obtém-se após 500 horas de formação e respectiva avaliação positiva, ao longo de um período que pode ir de um a três anos. Quando seguido com empenho, este programa permitir-lhe ensinar Pilates a todos os níveis recorrendo tanto ao colchão como ao equipamento. Com o nosso programa de aprendizagem flexível poderá trabalhar ao seu ritmo, decidindo quando avançar para a fase seguinte do processo. Pode pagar cada um dos módulos à medida que se inscreve, ou optar pelo Masters, programa que lhe permitirá beneficiar de descontos substanciais nos nossos preços.

Em Portugal incluímos a formação de Pequeno Equipamento no Diploma em Matwork.

Cada curso do Masters Programme ou os Diplomas de Matwork Individual e Equipamento tem elementos práticos e teóricos relevantes, ministrados no nível apropriado com vista aos objectivos desse curso específico. Uma parte significativa do nosso programa de Matwork é constituída por conhecimentos de Anatomia e Fisiologia. Estes conhecimentos estão também na base do programa de Equipamento. Trata-se de um elemento importante da formação e há seminários de Anatomia e Fisiologia incluídos no programa.

Os exercícios de Pilates são alvo de muitas interpretações, o que dificulta a definição da técnica. Podem ser ensinados para fortalecimento ou relaxamento. O Pilates Institute baseia o seu treino numa distribuição equilibrada de ambos, desenvolvendo os aspectos de força e mobilidade, à medida que se avança nos módulos.

A nossa recomendação é que os instrutores apliquem os seus conhecimentos ao ministrar aulas de Matwork, assim que tenham completado com êxito o curso de Matwork Level 1, o nosso primeiro nível de qualificação. É no momento em que se começa a ensinar que se começa também a aprender.

Parabéns. Já deu o seu primeiro passo em direcção à sua Master Certification do Pilates Institute Portugal. Basta preencher os respectivos formulários e enviá-los.

Sei que esta técnica lhe trará a mesma satisfação que eu própria senti.

Ana Luis Martins
Directora Pilates Institute Portugal

Método do Pilates Institute Portugal: A Técnica

Ao longo dos anos, o método Pilates foi sujeito a muitas interpretações. Joseph Pilates tinha paixão pelo seu trabalho e estava convencido de que só ele podia ensiná-lo. Foi Clara, a sua esposa, que assumiu o papel de formadora de um grupo de elite que aprendeu com ela e deu continuidade ao trabalho de Joseph Pilates, quando ele morreu. Dado que não existiam manuais escritos, cada professor que aprendia o método transmitia os seus conhecimentos apenas por via oral e por meio de um sistema que obrigava o aluno a cumprir uma aprendizagem específica. Em resultado disso, cada instrutor alterava ligeiramente o processo ao juntar ao ensino a sua experiência pessoal e percepção do método.

Até há bem pouco tempo, todos os benefícios invocados pelo método Pilates eram considerados ocasionais e, dado que não se fundamentava em investigações, a técnica era desacreditada pela classe médica que a considerava apenas outro regime de exercícios.

Aqueles que alegavam ter obtido uma postura e realinhamento melhorados eram pessoas que praticavam o método com regularidade e, na verdade, Pilates referia-se ao seu trabalho como sendo um “sistema de exercícios correctivos”. Parte da força do repertório original residia na execução sistemática dos movimentos, com um equilíbrio entre força e mobilidade, um mínimo de repetições que não usavam excessivamente nem fatigavam desnecessariamente os músculos. O método Pilates, centrado na continuidade dos movimentos fluidos que trabalhavam o corpo de uma forma muito sistemática e equilibrada obteve resultados espantosos.

Não devemos esquecer que Joseph Pilates era um atleta muito forte e com boa condição física e os seus alunos eram maioritariamente bailarinos que já tinham alcançado um nível elevado de aptidão física. Em 1999, isto ainda se aplicava à maioria das pessoas que praticavam o Método Pilates. Porém, quando os *health clubs* começaram a introduzir aulas de Pilates para grupos e a técnica foi apresentada ao público em geral, rapidamente se tornou notório que a base de clientes se tinha alterado drasticamente.

O Pilates Institute começou a formar instrutores de *fitness* no método Pilates durante o ano de 1999. Na época, a introdução de aulas de Pilates Matwork tornou-se cada vez mais popular, mas os instrutores aperceberam-se cada vez mais de que os participantes tinham dificuldades com o repertório original de Joseph Pilates.

A força central e a flexibilidade necessárias eram um desafio excessivo para os clientes que tinham treinado apenas os músculos superficiais durante muito tempo. A corrida e o treino com pesos, que são excelentes formas de exercício para manter um corpo saudável, não os tinham preparado ao nível dos músculos estabilizadores profundos necessários para executar os autênticos exercícios de Pilates.

Como instituição de treino físico que somos, decidimos responder ao desafio adoptando as investigações de fisioterapeutas australianos para modificar o repertório clássico de Pilates. Em 1999, Carolyn Richardson, Paul Hodges, Julie Hides e Gwendolen Jull publicaram os resultados da sua investigação em relação à dor lombar (actualizados em 2003). Centraram a sua atenção nos músculos profundos que, de acordo com as suas investigações e estudos clínicos, controlavam a zona lombar da coluna: o multifidus, o transverso do abdómen, o diafragma e o pavimento pélvico.

Trabalhamos com um grupo de estudo para fazer exercícios com recurso a um alinhamento neutro da coluna juntamente com a contracção suave dos músculos posturais (multifidus, transverso do abdómen, diafragma e pavimento pélvico). Na ocasião sugeriu-se uma contracção de 30%. É evidente que os exercícios tinham de ser muito controlados e não deviam perturbar a posição inicial. Após um período de testes de três anos, chegaram à conclusão de que a reincidência da dor lombar neste grupo sofreu uma redução de 80 para 30%.

A descoberta de que com uma preparação específica e com o controlo da respiração a dor lombar podia ser aliviada, permitiu-nos modificar o repertório original a ponto de permitir aos principiantes a prática do método Pilates, compreender as condições básicas da força central e a importância de um recrutamento e funcionamento correcto dos músculos estabilizadores profundos.

O corpo docente do Pilates Institute examinou cada um dos 34 movimentos originais com o objectivo de manter a preparação e a sequência de uma coluna neutra, um movimento suave e a respiração diafragmática. Conseguimos modificar apenas 15 dos movimentos originais, a um nível aceitável. Foram estes 15 exercícios que estiveram na base do nosso curso de Matwork 1.

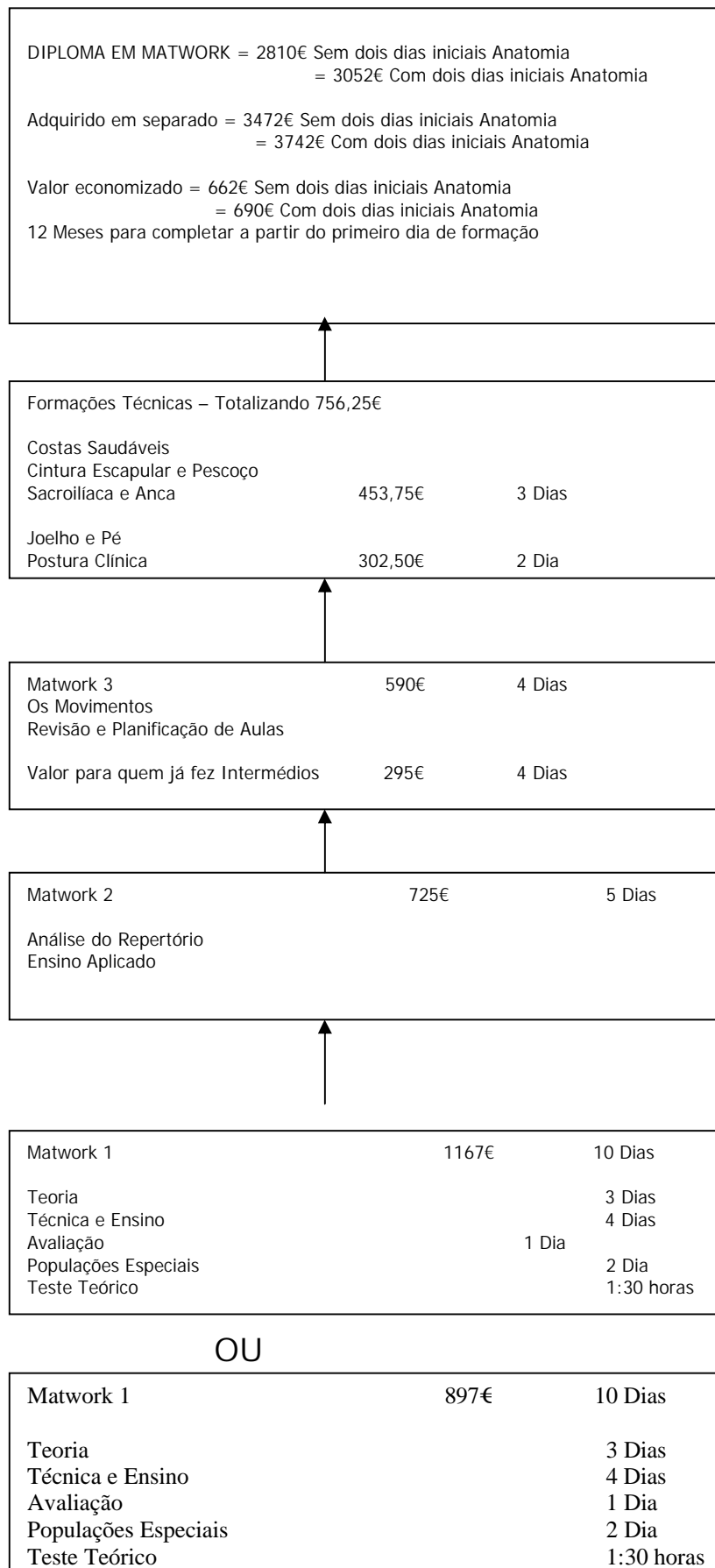
Ao aplicar esta técnica de forma consistente, o Método do Pilates Institute teve grande êxito na apresentação do método Pilates a principiantes de todas as idades e níveis físicos. Alguns conseguem progredir e acabam por adquirir a capacidade de executar com eficácia os movimentos originais, outros continuam a trabalhar dentro daquilo que são as suas capacidades. Todos obtêm benefícios.

A abordagem do Pilates Institute à técnica de Pilates baseia-se em investigações e resultados. Orgulhamo-nos de dizer que, apesar de termos como objectivo o facto de todos conseguirem alcançar a maravilhosa sensação de dominar os 34 movimentos originais em conformidade com a sequência defendida por Pilates, orgulhamo-nos também de conseguir ajudar aqueles que, devido a lesões, à idade ou a desvios posturais, não tinham até agora usufruído dos muitos benefícios associados à prática regular do método.

O Método do Pilates Institute é abrangente e permite aos instrutores ministrar aulas e treino personalizado a um vasto leque de clientes.

Estrutura do Curso

(em Portugal inclui formação extra de Pequeno Equipamento – 3 dias)



Nível Inicial sem qualquer qualificação prévia →

Nível Inicial com qualificação prévia →

Matwork Level 1

Módulos: 80 horas de aulas, 60 horas (sugeridas) de prática, das quais 30 têm de ser documentadas.

Necessário: Um certificado válido de CPR, que deve ser entregue antes da conclusão do curso e cópia de seguros relevantes.

Esta é a base da nossa formação. Quer seja instrutor de grupos, *personal trainer* ou tencione apenas mudar de carreira, esta é a nossa formação inicial. Existe um período de aulas expositivas com um formato de apresentação por módulos, e o aluno tem de assumir a responsabilidade pessoal de praticar entre módulos. Recomenda-se um período de pelo menos 4 semanas de prática pedagógica, antes da avaliação final. São recomendadas 60 horas de prática.

O curso inclui: manual e vídeo para estudo com lista de controlo de tarefas prévias.

- Módulo 1 (3 dias), Anatomia, Fisiologia e Fim-de-semana com Análise de Movimentos (os dois primeiros dias são opcionais para quem tem formação bastante anterior em Anatomofisiologia)
- Módulo 2 (2 dias) Essência do movimento e objectivos dos exercícios. Iniciação e sequência muscular. Distinção entre treino para principiantes e “nível misto”. Competências visuais; procurar a execução adequada dos exercícios e das respectivas variações e modificações. Revisão dos requisitos do trabalho escrito / Portfólio.
- Módulo 3 (2 dias) revisão dos movimentos e das indicações específicas de Pilates. Aquecimento e transições entre movimentos. Comunicação, orientação verbal e imagística eficaz. É necessário um portfólio que documente a compreensão de assuntos de Segurança / Emergência e da dinâmica de educação em grupo num ambiente de saúde e treino físico.
- Módulo 4.a – Avaliação de 2 ou 3 movimentos para uma preparação prática (mobilidade e força). Prática pedagógica com *feedback*.
- Módulo 4.b – Introdução de variações e contra-indicações para as Populações Especiais (grávidas e clientes seniores).
- Dia da avaliação – O Portfólio e as cópias das planificações de aulas devem ser enviados junto com o DVD/Vídeo de uma aula com 7 participantes.
- Avaliação teórica – teste teórico de escolha múltipla, com um valor máximo de 60 pontos.

Sumário da avaliação e certificação:

Será emitida um Certificado de Habilitações depois de cumpridos os seguintes critérios

- Terminar com êxito o dia de avaliação na 5ª aula do nível de principiantes
- Portfólio completo
- Um certificado de CPR válido
- Entrega do comprovativo de prática documentada
- Entrega e aprovação do DVD/Vídeo de uma aula de Pilates Matwork, com os respectivos documentos de apoio, para uma turma mista.

Antigo FGM (Fundamental Group Matwork)

Matwork level 2

Módulos: 40 horas de aulas, 40 horas de prática, 50 horas de casos práticos.

Pré-requisitos: Conclusão do Curso de Certificação de Matwork 1

Durante esta formação aprenderão a orientar o vosso cliente com segurança e eficácia através dos vários estádios de iniciação, intermédios e avançados num ambiente de treino pessoal, e também a adaptar e a aplicar a informação a uma situação de grupo sempre que for necessário.

O curso inclui:

- Cinco dias de 8 horas (Módulo 1) sexta a domingo e (Módulo 2) sábado e domingo.
- Material de revisão de Anatomia e Fisiologia.
- Manual de estudo
- 40 horas de prática recomendadas (sem incluir os casos práticos)
- Os Movimentos Modificados: objectivos das adaptações e progressão para cada um deles.
- Avaliação postural prática – aprender a avaliar as posturas dos clientes e a reconhecer um alinhamento incorrecto.
- Concepção de um programa – como criar um programa de Pilates adequado com base nos objectivos do cliente e da sua avaliação postural.
- Triagem – técnicas de entrevista para obter informação sobre os clientes. Formas de encaminhamento, com exemplos de cartas dirigidas a fisioterapeutas, osteopatas, quiropatas e médicos de clínica geral.
- Iniciação e sequência muscular.
- Competências visuais, procurar a execução adequado dos exercícios.
- Comunicação, orientação verbal e imagística eficaz, incluindo técnicas de respiração e relaxamento. Ensino de diferentes técnicas para aumentar a consciência corporal, a qualidade dos movimentos e o relaxamento.
- Laboratórios de Pilates – a oportunidade de fazer uma consulta, uma avaliação postural e conduzir o cliente numa sessão apropriada de Pilates sob supervisão.
- Introdução aos Pequenos Equipamentos num programa de Pilates (Bola, Isotoner, Banda e Foam Roller).

Sumário da avaliação e certificação:

Avaliação

Apresentação de um portfólio que documente 6 casos práticos, cada um deles com 8 sessões por cliente. Deve incluir detalhes da avaliação postural do cliente, selecção de exercícios e objectivos. Os progressos do cliente devem ser registados, bem como as vossas observações, adaptações ou alterações sempre que necessário, anotadas e justificadas com uma avaliação postural final, sumário e conclusão.

Avaliação de uma apresentação em DVD/vídeo com um participante.

Certificado de Habilitações

Emitido depois da conclusão com êxito das avaliações prática e escrita.

Antigo One-to-One/ Personal Programming Pilates

Matwork Level 3

Módulos: 32 horas de aulas expositivas, 40 horas de prática, 50 horas de casos práticos.

Pré-requisitos: Matwork 1

Este programa foi concebido como introdução ao repertório original dos 34 movimentos de Pilates, juntamente com alguns extras e inúmeras modificações. O seu objectivo é criar um corpo de trabalho mais abrangente que lhe permita avançar com os seus clientes de Matwork 1 em direcção a um repertório mais exigente, sem deixar de cumprir o protocolo do Método do Pilates Institute.

No primeiro fim-de-semana, serão analisados os movimentos, a transição, os alongamentos adequados e o formato das lições. Cada movimento será classificado, o que nos permite conceber mais facilmente o formato das aulas de acordo com o nível de cada grupo. No segundo fim-de-semana completar-se-ão os movimentos, será feito um resumo dos movimentos anteriores e far-se-á um aperfeiçoamento das competências de observação tanto dos movimentos pessoais como da qualidade de movimentação da turma. Não se trata de um teste; o objectivo é ajudar a que cada um perceba quais os aspectos da sua forma física e de prática pedagógica que precisam de mais atenção.

Sumário da avaliação e certificação:

Avaliação Intermédia

- Avaliação do DVD/Vídeo de uma aula a um grupo intermédio, com a respectiva planificação da aula e auto-avaliação, com um mínimo de 5 participantes na aula.
- Avaliação em vídeo da própria prática, que completa a planificação anterior de aula com auto-avaliação.

Avaliação Avançada

- Planificação de aula, por escrito, com 15 movimentos
- Análise de 5 movimentos: objectivos e benefícios, pré-requisitos físicos, movimentos de preparação sugeridos.
- Ensaio sobre Pilates (mínimo de 2000 palavras):
História, incluindo os primeiros desenvolvimentos
Introdução e desenvolvimento do equipamento
Introdução do Pilates no Reino Unido
Quando foi apresentado ao universo médico
Comparação e justificação da técnica original *versus* modificações.

Certificado de Habilitações

Emitido depois da conclusão com êxito de todas as avaliações, prática e escrita.

Antigos cursos Intermédio e Avançado

Formação Técnica

Costas Saudáveis

Pré-requisitos: FGM/Level 1

Esta formação dura um dia.

Tomará conhecimento das causas comuns para a dor nas costas e as estratégias para educar os clientes de forma a minimizarem os problemas nas costas. Recorrendo às investigações recentes, aprenderão a adaptar os movimentos de Pilates Matwork para ajudar os clientes a cuidar melhor das costas. Depois de completar a formação, receberá um certificado do Pilates Institute que atesta a frequência da formação em “Costas Saudáveis e Pilates”.

Cintura escapular e Pescoço

Pré-requisitos: FGM/Level 1

Esta formação dura um dia.

A formação, que dura um dia, dedicará meio dia a cada um dos tópicos, apesar de haver algum cruzamento de informação. A formação contemplará a estrutura e o funcionamento da cintura escapular e do pescoço, aspectos da anatomia e fisiologia e problemas que são frequentemente associados a esta região. Haverá também lugar para uma discussão em torno do Método do Pilates Institute.

Articulação Sacroilíaca e Anca

Pré-requisitos: FGM/Level 1

Esta formação dura um dia.

No decurso do dia ficará a saber mais sobre a estrutura e o funcionamento das articulações sacroilíaca e da anca. Serão discutidos os problemas mais comuns associados a esta região, bem como a anatomia e fisiologia das articulações. Trata-se de uma zona do corpo muito importante para o Método do Pilates Institute. É importante que o instrutor demonstre um conhecimento sólido sobre esta região.

Joelho e Pé

Pré-requisitos: FGM/Level 1

Esta formação dura um dia.

Trata-se de uma formação com a duração de um dia que estuda a estrutura e o funcionamento do joelho e do pé. Será analisada a anatomia e fisiologia de ambas as regiões e explorados os problemas mais comuns que lhes estão associados. Estas regiões são importantes para a postura e estabilidade. Uma melhor compreensão do seu funcionamento é muito útil na avaliação dos clientes.

Postura Clínica

Pré-requisitos: FGM/Level 1

Esta formação dura um dia.

A avaliação postural é importante para conceber um programa específico que vá ao encontro das necessidades individuais dos clientes. A avaliação da postura clínica vai observar detalhadamente o alinhamento. Testar o comprimento muscular é um dos aspectos mais importantes deste dia. Serão explorados os problemas que podem afectar a coluna. Irá ainda aprender a avaliar a postura e a usar um raciocínio clínico para criar um programa personalizado.

Pequeno Equipamento

Formação extra em Portugal

Módulos: 32 horas de aulas expositivas, 8 horas de prática.

Pré-requisitos: Matwork 1

Este programa foi concebido de forma a introduzir trabalho com Pequeno Equipamento (original e contemporâneo) e suas inúmeras modificações. O seu objectivo é criar um corpo de trabalho mais abrangente que lhe permita trabalhar com os seus clientes de Matwork 1 com um repertório mais alargado, sem deixar de cumprir o protocolo do Método do Pilates Institute.

O curso inclui: manual para apoio da formação.

- Dia 1 (Bola)
- Dia 2 (Mini Bola e Bandas)
- Dia 3 (Foam Roller e Isotoner)

Sumário da avaliação e certificação:

Avaliação I

- Avaliação do DVD/Vídeo de uma aula a um grupo, com a respectiva planificação da aula e auto-avaliação, com um mínimo de 2 participantes na aula.

Introdução aos Equipamentos

Cadillac

Reformer

Wunda
Chair

Spine Corrector

Equipamento? Que equipamento?

Que papel desempenha o equipamento na técnica de Pilates?

Será que necessito desta formação, se já tiver o diploma em Matwork?

Estas são as questões mais frequentes dos instrutores quando ponderam o seu programa de treinos.

A intenção de Joseph Pilates era a de que o equipamento e o trabalho de Matwork funcionassem em complementaridade. O repertório para o equipamento é quase igual à série de movimentos concebidos para Matwork. A utilização do equipamento irá melhorar a compreensão e o desempenho dos exercícios de Matwork. Apoiados pela tensão das molas, alguns movimentos de matwork tornam-se mais fáceis. Mas o oposto também pode acontecer, sendo que alguns movimentos se tornam mais exigentes, devido à tensão das molas.

Inicialmente, o Pilates era ensinado em estúdios com equipamento, e uma sessão era composta por uma espécie de circuito em que os clientes passavam do colchão para o Reformer, o Cadillac a Wunda Chair ou o Spine Corrector, consoante o equipamento que o instrutor considerasse mais adequado para o cliente nesse dia.

O Reformer é, provavelmente, o equipamento mais comum. Joseph Pilates preferia que ele fosse de madeira. Tinha uma estrutura com uma zona móvel, roldanas e tiras. O Reformer Universal estava muito à frente do seu tempo. Agora, com a ênfase colocada no treino do centro do corpo e graças à sua superfície instável, o Reformer Universal obteve o seu merecido reconhecimento.

Muito semelhante a uma cama de quatro colunas, o Cadillac é um equipamento espantoso. É muito grande e requer um espaço adequado, para que a sua utilização seja completa. O Cadillac é uma peça que se presta muito bem a exercícios de reabilitação e muitos fisioterapeutas usam-no em programas de manutenção.

Tanto o Cadillac como o Reformer podem ser usados em várias posições: de costas, de bruços, de lado, de joelhos e de pé, o que lhes dá a vantagem da variedade e do desafio.

A Wunda Chair foi criada por um amigo de Joseph Pilates que queria um Reformer, mas que não tinha espaço no seu apartamento em Nova Iorque. Os exercícios na Wunda Chair são exigentes. Muitos são executados numa posição apumada, sentado ou de pé.

O Spine Corrector é uma caixa grande em forma de barril, usado para o fortalecimento e flexibilidade da coluna.

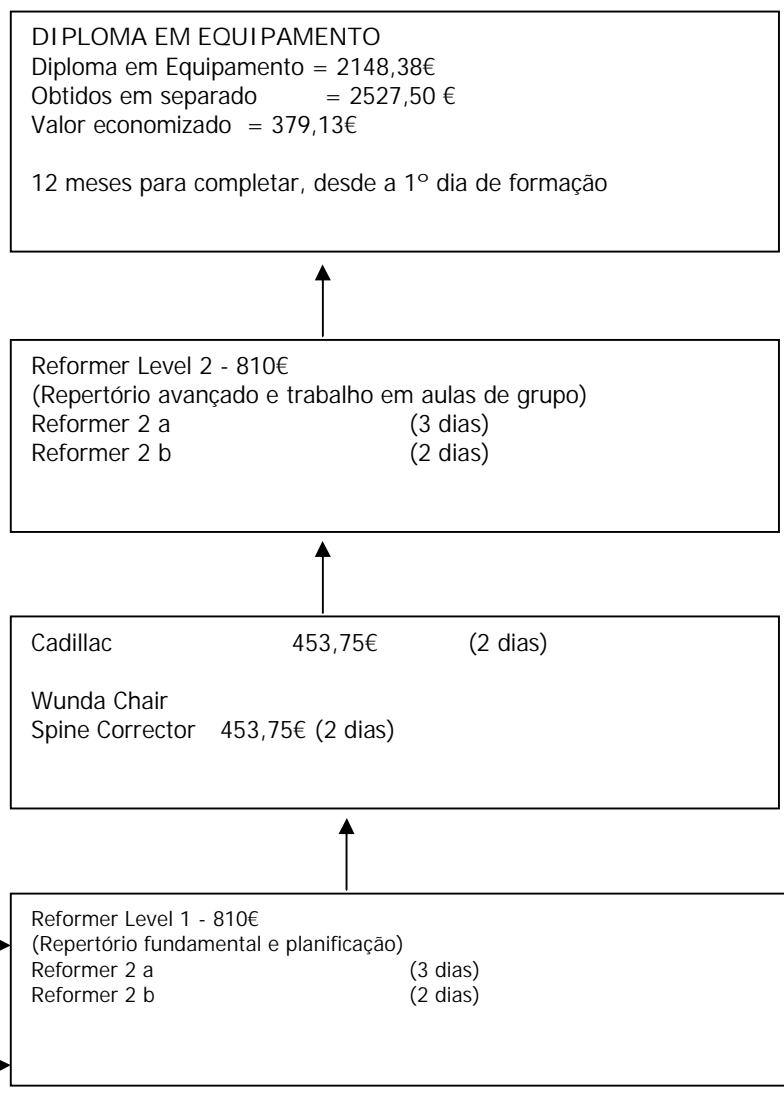
Ao trabalhar desta forma, o cliente era exposto a uma sessão de exercícios rica e variada que podia abordar qualquer desequilíbrio nos seus músculos.

Desde que o Pilates deu entrada nos ginásios, a importância dos equipamentos parece ter sido remetida para segundo plano. O meio mais simples de expor a técnica a um público mais alargado, eram as sessões de matwork em grupo: não era preciso nenhum tipo de equipamento especializado, apenas um colchão e talvez uma toalha. Chegámos a uma situação em que as pessoas praticam Pilates e ensinam, ignorando por completo que existe uma série de equipamentos. O Pilates Institute acredita firmemente que os estudantes da técnica devem ter pleno conhecimento de todos os elementos, matwork e equipamento, para compreenderem plenamente o conceito de Pilates. Temos consciência de que nem todos os instrutores compram ou têm acesso ao equipamento na sua prática pedagógica, mas como estudantes do sistema é vital que experimentem a totalidade do Método Pilates.

É por esta razão que oferecemos um programa completo de Masters Certification, para que os estudantes possam obter um treino completo sem terem de recorrer a outro local.

Equipamento

Estrutura do Curso



Cursos de Reformer 1

Módulos: 40 horas de aulas expositivas, 50 horas de casos práticos.

Pré-requisitos: Conclusão dos cursos de Matwork 1 e 2

O curso funciona por módulos dados em dois fins-de-semana, com um mês de intervalo. Os materiais do curso são distribuídos durante o primeiro módulo. No final deste módulo, terá um repertório completo de movimentos que lhe permitem obter um programa apropriado para quase todos os níveis de clientes. Depois de concluída a formação, dispõe de três meses para apresentar 6 casos práticos – juntamente com uma avaliação prática – que têm de ser concluídos antes da emissão do seu Certificado de Conclusão. Os casos práticos consistem no trabalho com 6 clientes, submetidos a 8 sessões cada um, com uma avaliação postural, a planificação de um programa com desenvolvimento e avaliação final de cada caso individual.

O Reformer Level 1 é a base da sua formação em equipamento. Aqui, aprenderá os princípios básicos do repertório de equipamento do Pilates Institute. Trata-se de um curso intensivo que, no último dia, será constituído pelos Laboratórios, onde pode encontrar-se com os clientes e receber o *feedback* do seu desempenho da parte dos formadores do curso. Terá também a oportunidade de discutir os seus progressos pessoais.

O curso inclui

O repertório de Reformer 1 do Pilates Institute. Essência do movimento e objectivos dos exercícios. Iniciação e sequência muscular. Divisão entre o treino de iniciados/intermédios. Exercícios de Pilates para o Reformer e a sua aplicação. Competências visuais, com vista à execução correcta dos exercícios. Preparação do treino, variação dos exercícios e modificações para constituições corporais específicas. Comunicação, indicações verbais e imagística eficaz. Revisão e prática pedagógica (dependendo da experiência do participante). Avaliação e prática pedagógica. Casos práticos com uma revisão/resumo final da informação registada. Distribuição de cartões para o programa, formulários de avaliação postural e questionários para os participantes.

Sumário da avaliação e certificação:

Avaliação

Laboratório de Pilates no último dia de formação, em que os formandos podem ministrar uma sessão de uma hora, no mínimo, a voluntários e têm oportunidade de receber o *feedback* em relação à sua prestação.

Apresentação de um portfólio que documente 6 casos práticos, cada um deles com 8 sessões por cliente. Deve incluir detalhes da avaliação postural do cliente, selecção de exercícios e objectivos. Os progressos do cliente devem ser registados, bem como as suas observações, adaptações ou alterações sempre que necessário, anotadas e justificadas com uma avaliação postural final, sumário e conclusão.

Avaliação de uma apresentação em DVD/Vídeo a trabalhar com um cliente durante uma hora.

Certificado de Habilitações

Emitido depois da conclusão com êxito das avaliações prática e escrita.

Equipamento de Estúdio

Cadillac (Trapeze Table)

Módulos: 16 horas (um módulo de 2 dias)

Pré-requisitos: Curso de Reformer Level 1

O Cadillac ou Trapeze Table é uma peça importante do equipamento de Pilates. Esta formação de 2 dias irá cobrir o repertório do Cadillac, e dar-lhe-á a oportunidade de receber o *feedback* por parte do orientador do curso.

O curso inclui

- Como montar o Cadillac
- Como seleccionar os clientes, para um uso apropriado
- Como se relaciona o Cadillac com outros equipamentos de Pilates e com os pequenos equipamentos
- Como o Cadillac irá melhorar o repertório de Matwork
- O repertório do Pilates Institute
- Preparação e sequência dos movimentos
- Planificação

Sumário da avaliação e certificação:

Avaliação

Haverá uma avaliação escrita, que deve ser feita no espaço de um mês após a data de conclusão do curso.

Certificado de Habilitações

Emitido depois da frequência e da entrega dos materiais escritos.

Wunda Chair e Spine Corrector

Cada curso tem a duração de um dia.

Pré-requisitos: Matwork 1 e Matwork 2

Estas duas peças de equipamento, mais pequenas, estão a tornar-se cada vez mais populares.

Durante o curso aprenderá:

- O repertório de cada uma das peças
- Como seleccionar os clientes, para um uso apropriado
- Como conceber e planificar sessões de grupo e de acompanhamento pessoal
- Como estas peças se relacionam com os outros equipamentos

Sumário da avaliação e certificação:

Avaliação

Haverá uma avaliação escrita relacionada com estas duas peças, tendo em vista a utilização do cliente. A apresentação do trabalho escrito deve ser feita no espaço de 3 meses após a data de conclusão do curso.

Certificado de Habilitações

Emitido depois da frequência e da entrega dos materiais escritos.

Cursos de Reformer

Level 2

Módulos: 40 horas de aulas distribuídas por 2 fins-de-semana, 30 horas de prática sugeridas.

Pré-requisitos: Conclusão, com êxito, do Reformer 1

É com o curso de Reformer Level 2 que se conclui o repertório *standard* para os níveis avançados que vão ao encontro das exigências do ensino de Reformer em grupo. Serão explorados todos os aspectos do repertório do Pilates Institute. O último dia será composto pelos Laboratórios de Pilates, onde terá oportunidade de conceber e ministrar a sua própria aula de Reformer para grupos.

O curso inclui

- O repertório do Método do Pilates Institute para Reformer Avançados, com modificações consoante for necessário
- O conceito do Método do Pilates Institute para Reformer Avançados
- Como seleccionar os clientes para assegurar que eles estão à altura deste nível de treino
- Planificação de aulas de Reformer em grupo e processo de selecção
- Planificação personalizada para o nível de Reformer Avançados
- Preparação e sequência do Repertório de Avançados
- Análise Muscular relacionada com o repertório
- Aplicação do Método do Pilates Institute de Reformer Avançados a tipos posturais específicos.

Sumário da avaliação e certificação:

Avaliação

O caso prático servirá para mostrar o desenvolvimento da capacidade e progressão dos clientes, juntamente com a justificação para incluir 3 movimentos específicos do repertório de Reformer Avançados.

Planificação e orientação de uma aula de Reformer em grupo, que deve incluir a planificação (mínimo de 2 Reformers). Isto pode ser feito em DVD/Vídeo ou, caso seja solicitado, no próprio Pilates Institute, de acordo com a disponibilidade do avaliador.

Certificado de Habilitações

Repertório de Reformer 2 Avançados, emitido após a entrega de trabalho escrito do nível Avançado.

Certificado de Habilitações

Reformer para Grupos, emitido após avaliação prática e teórica positiva.

NOTA – O diploma de equipamento só será entregue depois de emitidos todos os certificados de habilitações.