

CORSO ISTRUTTORE PILATES REFORMER

Per informazioni aggiornate sul corso di Istruttore Pilates Reformer consulta il sito web all'indirizzo: <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-pilates-reformer.html>

Descrizione del corso

Il Reformer Universale, meglio conosciuto solo come Reformer è l'attrezzo più utilizzato nell'ambito del metodo Pilates. La versatilità dell'attrezzo, l'adattabilità a qualsiasi scopo, la possibilità di compiere infiniti esercizi in un grande numero di posizioni, rende lo studio del Reformer imprescindibile per chi desidera operare nel settore.

NonSoloFitness ha realizzato un programma didattico specifico per diventare Istruttore Pilates Reformer, una straordinaria opportunità per incrementare le proprie chance di lavoro nell'ambito sempre in crescita del Pilates, ma anche per tutti quei Personal Trainer che vogliono ampliare i propri servizi.

Il corso, articolato su 2 fine settimana, ha il riconoscimento della AICS, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

Programma del corso

GIORNO 1

- Presentazione
- Il Reformer Universal
- Che cos'è il Reformer, l'uso della macchinario
- Riscaldamento, respirazione
- Pratica
- Il Foot Work
- Il Core, lavoro addominale, muscolatura profonda (diaframma pelvico - trasverso multifido)
- Hip Work, articolazione delle anche

GIORNO 2

- Articolazioni della colonna (Pelvic Curl - Shoulders Bridge)
- Arm Work (lavoro arti superiori)
- Flessione e rotazione laterale
- Estensioni della schiena
- La programmazione
- Pulizia e manutenzione dell'attrezzo



NonSoloFitness®

GIORNO 3

Lavoro a piccoli Gruppi o Personal trainer

Programmazione di esercizi in Fusion con Piccoli Attrezzi (Fit Ball - Over ball - Flex Ring - Esaltiband - Foam Roller)

Lavori di propriocezione con bosu, tavolette, meduse

Come affrontare eventuali patologie

GIORNO 4

Preparazione teorica pratica con ripasso sul Matwork e piccoli attrezzi

Test finale scritto orale e pratico