

PILATES Y LAS LESIONES – CURSO COMPLEMENTARIO

Horas de formación: 18

La fama del método Pilates en la recuperación de diferentes problemas y lesiones, como así también a su prevención, nos está obligando cada vez más a obtener los conocimientos básicos sobre muchas de las patologías comunes que observamos hoy en día en nuestra sociedad, para poder ofrecer un entrenamiento realmente seguro y eficaz.

Las máquinas de Pilates pueden ser muy útiles tanto a la hora de prevenir cualquier tipo de lesión, como también para ayudar a su recuperación, pero solo su buen uso garantizará un correcto entrenamiento.

Así mismo, debemos tener en cuenta, que no todos nuestros clientes podrán acceder a clases de Máquinas, por lo que tendremos que ofrecer un entrenamiento tan seguro como eficaz a todo aquel que desee entrenar con el Método Pilates, ya sea en Matwork o en Máquinas.

Esta certificación te capacitará para entrenar a cualquier persona en forma segura, ya sea en Matwork o en Máquinas, teniendo en cuenta la edad, la condición física, o las diferentes lesiones que puedan presentar tus clientes. Te proporcionará las herramientas necesarias para ofrecer un entrenamiento específico, consiguiendo con ello mejorar la calidad de vida en aquellas personas que sufren alguna determinada enfermedad o lesión crónica.

Aprenderás a utilizar diferentes elementos específicos de rehabilitación, como el plato de Freeman, las bandas tensoras, el sistema de bolsa de arena, pelotitas de goma, etc., lo que te proporcionará más herramientas de trabajo para cubrir todo el abanico de posibilidades en la recuperación de ciertas lesiones.