BALANCED BODY PILATES INSTRUCTOR TRAINING

MAT 1

Los fundamentos del Mat

BALANCED BODY SPAIN

Empezar por el suelo.

Una formación para construir una base sólida en el trabajo de colchoneta: el repertorio fundamental de Pilates Mat, sus principios y las herramientas para enseñarlo con seguridad.

AL FINALIZAR

Habrás construido una base para comprender, enseñar y organizar el trabajo de Mat.

- Comprender los principios
- Enseñar el repertorio
- Construir secuencias
- Liderar clases

Qué aprenderás

01

Principios de Pilates

02

Repertorio principiante e intermedio

03

Alineación, respiración y control del tronco

04

Cómo convertirte en maestro

05

Secuencias y clases grupales

06

Osteoporosis y embarazo



EL TEMARIO

La base, bloque a bloque.

Un recorrido estructurado para pasar de comprender el método a enseñar el repertorio de Mat con criterio.

BLOQUE 01

Fundamentos del método

El contexto desde el que comienza la progresión.

- Pilates y la Contrología
- Breve historia de Joseph Pilates
- Principios de Pilates
- Principios del Movimiento
- Posiciones básicas y alineación



BLOQUE 02

Abdominales y flexión

Control del tronco, respiración y movilidad de la columna.

- Hundred Preparation y The Hundred
- The Roll Up
- Single Leg Circles
- Rolling Like a Ball
- Single Leg Stretch y Double Leg Stretch
- Single y Double Straight Leg Stretch
- Criss Cross / Bicycle



BLOQUE 03

Sentado y extensión

Movilidad de columna, apertura de cadera y fortalecimiento de la espalda.

- Spine Stretch Forward
- Spine Stretch Side
- Saw
- Open Leg Rocker
- Swan
- Single Leg Kicks
- Double Leg Kicks
- Swimming

BLOQUE 04

Lateral y fuerza

Estabilidad del tronco, trabajo de piernas en decúbito lateral y fuerza de brazos.

- Side Leg Lifts
- Side Leg Circles: Big y Small
- Side Leg Kicks
- Side Leg Bicycle
- Side Leg Bananas
- Seal
- Push Ups



Cada ejercicio, completo.

Aprenderás a reconocer la lógica de cada ejercicio y a enseñarlo con sus versiones para facilitar y para retar.

CADA EJERCICIO INCLUYE

- Posición inicial
- Secuencia de movimiento
- Propósito
- Indicaciones e imaginería
- Modificaciones y retos

POSICIONES BÁSICAS

- Supino
- Prono
- Decúbito lateral
- Sentado
- Cuatro apoyos

PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO

- Respiración
- Estabilidad pélvica
- Estabilidad escapular
- Fortalecimiento abdominal

ENSEÑAR AL CLIENTE QUE TIENES DELANTE

- Versiones para facilitar
- Versiones para retar
- Variaciones más habituales
- Razonamiento crítico

25

ejercicios de nivel principiante e intermedio

4

secuencias de Mat completas

16 h

de formación presencial

Enseñar es otra habilidad.

Aprender ejercicios no es suficiente. Aprenderás a enseñarlos.

NIVELES DE ENSEÑANZA

Nivel 1: el líder en ejercicio

Nivel 2: el maestro de Pilates

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Verbal

Visual

Táctil o kinestésico

HABILIDADES DEL MAESTRO

Coaching y motivación

Entender desbalances posturales

Modificar para facilitar o retar

Resolver problemas con creatividad

Educación continua

CLASES GRUPALES

Presentar la clase

Grupos que puedas manejar

Respetar el nivel de la clase

Inspiración y creatividad

Una buena clase grupal requiere más que conocer los ejercicios: requiere liderar.



Aprenderás a construir una sesión.

No solo a memorizar ejercicios: a organizar el repertorio en secuencias con intención.

- Principiante 1: sesión introductoria
- Principiante 2: programa completo
- Intermedio 3: más abdominales y extensión
- Principiante 4: poniéndole candela
- Cómo enseñar clases grupales

Adaptar con criterio.

El repertorio se estudia también desde la capacidad de observar, modificar y seleccionar.

- Pilates y osteoporosis
- Pilates y embarazo
- Consideraciones y precauciones
- Modificación de ejercicios
- Selección del repertorio según las necesidades del cliente



AL COMPLETAR MAT 1

La progresión comienza aquí.

01	Comprender los principios de Pilates y del movimiento aplicados al Mat.
02	Conocer el repertorio de nivel principiante e intermedio.
03	Enseñar cada ejercicio con sus modificaciones y variaciones.
04	Utilizar herramientas de comunicación y coaching.
05	Diseñar secuencias y dar clases grupales de Mat.
06	Adaptar el trabajo a osteoporosis y embarazo.

MAT 1 → MAT 2 → MAT 3



CONVOCATORIAS · MAT 1

Reserva tu plaza.

MATRÍCULA

480 €

IVA incluido

INCLUYE

Formación presencial intensiva

Manual oficial digital

Dos tutorías grupales de seguimiento

Certificación Balanced Body®

REQUISITOS RECOMENDADOS

Principios del movimiento · 20 clases de Mat · 1 año de experiencia enseñando movimiento. Conocimientos de anatomía antes del examen práctico final.

FORMACIÓN CONTINUA

Créditos reconocidos por ACE, NASM, AFAA y NPCP.

balancedbodyeducation.es