BALANCED BODY PILATES INSTRUCTOR TRAINING



MAT 2

Control, fuerza y fluidez

BALANCED BODY SPAIN

Más control. Más fluidez.

Una formación para ampliar el repertorio con ejercicios de nivel intermedio y avanzado: mayor exigencia física, control dinámico y fluidez, y el diseño de clases colectivas seguras y retadoras.

AL FINALIZAR

Habrás dado el siguiente paso: progresar el repertorio, secuenciar con fluidez y diseñar clases seguras.

- Progresar el repertorio
- Controlar la rotación
- Diseñar clases
- Adaptar con criterio

Qué aprenderás

01

Repertorio intermedio y avanzado

02

La progresión de Teaser

03

Inversiones y control de columna

04

Secuencias avanzadas

05

Diseño de clases de Mat

06

Pilates para el deporte



EL TEMARIO

Progresar, bloque a bloque.

Un recorrido estructurado para pasar de conocer el repertorio a diseñar clases colectivas con criterio.

BLOQUE 01

Rotación y Teaser

Control del centro, rotación de columna y la progresión completa del Teaser.

- Spine Twist
- Teaser Preparation
- Teaser 1: Torso Roll Down
- Teaser 2: Leg Lowers
- Teaser 3: Arms and Legs Together
- Hip Circles



BLOQUE 02

Inversiones y columna

Control de columna, fuerza abdominal y de brazos, con las precauciones que exige cada ejercicio.

- Roll Over
- Modified Corkscrew
- Corkscrew
- Jackknife
- Neck Pull
- Leg Pull Down
- Leg Pull Up

BLOQUE 03

Lateral y rotación

Flexión lateral, rotación y movilidad de cadera con control dinámico.

- Kneeling Side Kicks
- Seated Twist
- Side Bend Twist
- Side Bend Mermaid
- Scissors
- Bicycle

BLOQUE 04

Extensión y Rocking

Fuerza de la cadena posterior, extensión de columna y fluidez en el movimiento.

- Shoulder Bridge
- Boomerang
- Swan Dive y Swan Rocking
- Rocking
- Prerrequisitos, retos y modificaciones



Cada ejercicio, con su foco.

Progresiones, precauciones y preparación para llegar a lo avanzado con seguridad.

CADA EJERCICIO INCLUYE

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

PROGRESIÓN DE TEASER

Teaser Preparation
Teaser 1: Torso Roll Down
Teaser 2: Leg Lowers
Teaser 3: Arms and Legs Together

INVERSIONES Y PRECAUCIONES

Roll Over
Corkscrew
Jackknife
Contraindicaciones y alternativas

PRE-PILATES

Pelvic Clock
Marching
Bridging
Cat / Camel
Opposite Arm and Leg Lift

23
ejercicios de nivel intermedio y avanzado

4
secuencias avanzadas de Mat

16 h
de formación presencial



Aprenderás a diseñar una clase.

Clases colectivas seguras y retadoras, con una estructura clara de principio a fin.

- Calentamiento y pre-Pilates
- Activar el core
- Retar el centro
- Fortalecer y movilizar la columna
- Trabajo de extremidad superior
- Trabajo de extremidad inferior
- Cómo enseñar clases grupales

Aplicar con criterio.

Del workout completo al deporte y a cada tipo de cliente.

- Avanzado 1: orden clásico
- Avanzado 2: Walk the Plank
- Avanzado 3: súper avanzado, orden clásico
- Avanzado 4: The Twist
- Pilates para el deporte
- Adaptación a poblaciones específicas



AL COMPLETAR MAT 2

La progresión continúa.

01 Progresar el repertorio de Mat a nivel intermedio y avanzado.

02 Enseñar Teaser, inversiones y rotaciones con sus precauciones.

03 Dominar las secuencias avanzadas de Mat.

04 Diseñar clases colectivas seguras y retadoras.

05 Aplicar el Pilates Mat al entrenamiento deportivo.

06 Adaptar el trabajo a poblaciones específicas.

MAT 1 → **MAT 2** → MAT 3



Reserva tu plaza.

MATRÍCULA

480 €

IVA incluido

INCLUYE

- Formación presencial intensiva
- Manual oficial digital
- Dos tutorías grupales de seguimiento
- Certificación Balanced Body®

FORMACIÓN CONTINUA

Créditos reconocidos por ACE, NASM, AFAA y NPCP.

balancedbodyeducation.es