pilates evidence
escuela de formación

Formación de **Pilates máquinas (STUDIO)**

PMA™ CERTIFIED PILATES TEACHER

Nuestra escuela

La filosofía de PILATES SCIENTIFIC EVIDENCE (PSE) es unir la Ciencia con el método Pilates. Nuestra línea de trabajo es dar un por qué y para qué de las cosas. Nos basamos en la evidencia científica para aportar nuevos ejercicios y movimientos que nos enriquece en todo aquello que hacemos. Por ello, trabajamos por y para el alumno. Disponemos de una gran variedad de materiales y una amplia experiencia en este sector. Nuestro programa de formación ha sido creado por los mejores expertos y siempre bajo la supervisión de artículos e investigaciones.

Los niveles de formación han sido creados para garantizar una progresión metodológica facilitando la compresión y el trabajo del alumno. Contamos con las últimas tecnologías y los más avanzados aparatos de Pilates mejorando así la calidad de enseñanza.

"El aprendizaje no está en la cantidad sino en la calidad" y nosotros ofrecemos calidad a través de nuestro material didáctico, nuestro profesorado y nuestra amplia experiencia en este sector, que representa la garantía más segura del éxito en nuestros cursos, en los que formamos a verdaderos profesionales.

Pilates EVIDENCE es una escuela que cumple los criterios establecidos por PILATES METHOD ALLIANCE (PMA). Tales como: Otorgar un certificado que acredita la realización de una formación docente de forma presencial. Incluyendo así una evaluación práctica de movimientos y habilidades de enseñanza. Los directores de formación tienen un mínimo de 10 años de experiencia en la enseñanza del método Pilates. Y además son PMA ® -CPT (PMA ® Certified Pilates Teacher).

El programa cumple con todos los negocios de su caso, las leyes de propiedad intelectual y el empleo, según el Código de Ética PMA.

Formación

El Programa de formación de profesores de Pilates Evidence incluye toda la maquinaria original de Pilates: Reformer, Cadillac, silla y Barrel. En este curso aprenderás todo lo necesario para dar clases de Pilates con aparatos.

Trabajarás con todo tipo de alumnos, clases y aparatos. Cuando finalice el curso tendrás la capacidad de desarrollar sesiones privadas, semiprivadas y grupales, y dominarás a la perfección todos los aparatos.

A través de la formación que los alumnos recibirán en Pilates Evidence aprenderás lo más importante, conocer verdaderos casos reales y saber enfrentarse a diferentes situaciones.

Podrás asistir a visualizar las clases reales dentro de nuestro centro o centros asociados. Entrarás en nuestra bolsa de empleo. Además, si quieres te prepararemos para el examen que realiza la PMA.

En este curso aprenderás a dirigir tus propias clases, profundizaras en los ejercicios básicos, intermedios y avanzados del reformer, cadillac, silla y barrel.

Para ser instructor de este método no se requiere experiencia previa, nosotros te damos todas las herramientas y buscamos todo tu talento.

Objetivos

El curso completo cumple con los requisitos para elegibilidad de Certificación PMA e incorpora anatomía aplicada, kinesiología, mecánica corporal funcional, técnicas de evaluación de clientes. Los objetivos del curso son:

- Preparar a los estudiantes para realizar clases privadas y grupales de máquinas de forma segura y efectiva para todo tipo de clientes.

- Desarrollar la capacidad y las estrategias para diseñar clases de Pilates para el reformer.

- Dar conocimientos para aplicar los principios del método Pilates en estos aparatos.

- Conocer el manejo del Reformer, Cadillac, Silla y Barrel.

- Dar herramientas para aprender a diseñar un protocolo de ejercicios para la mejora del bienestar del alumno a través de estos aparatos.

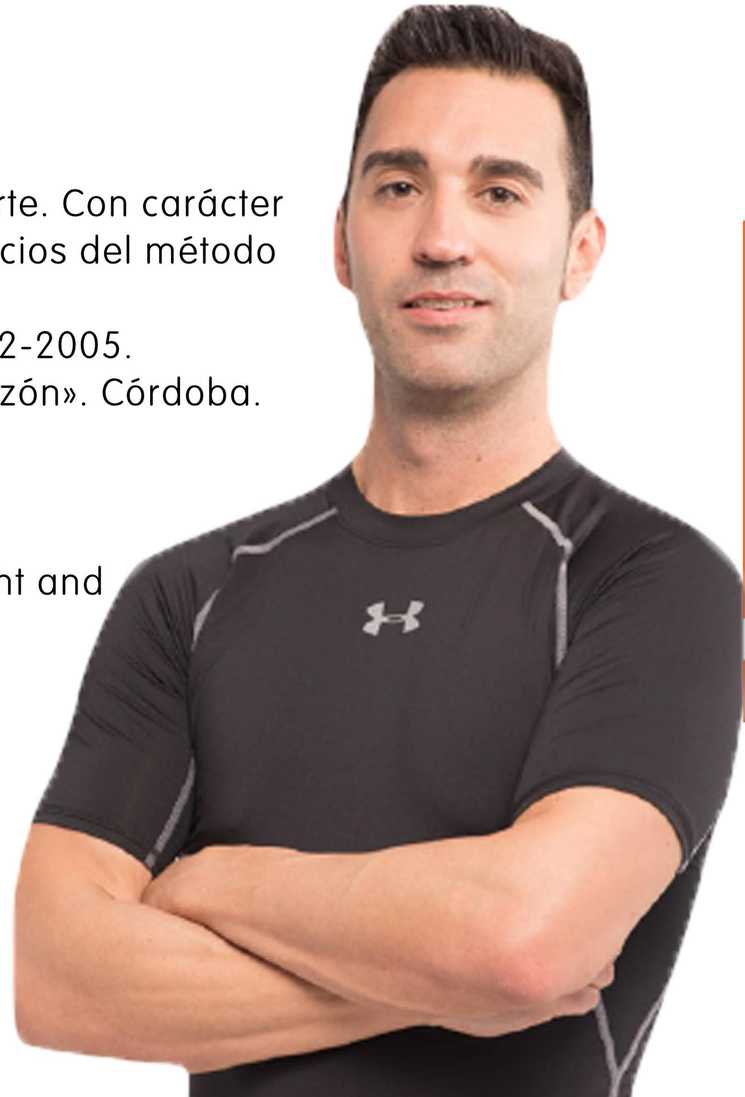
- Utilizar las diferentes técnicas de Pilates con diferentes fines orientados a la salud o al acondicionamiento físico.

- Profundizar en las progresiones, asistencias, variantes y materiales de cada ejercicio de Studio.

- Se otorgará un certificado de instructor a aquellos que completen la formación.

Docentes

Rafael Humanes Balmont



Certified Pilates Teacher nº11253 (2009)

- Máster Universitario en innovación e investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Con carácter de excelencia. Universidad de León. "Tesina sobre la actividad muscular en el transverso en ejercicios del método Pilates". Promoción 2011-2012.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León. Promoción 2002-2005.
- Diplomado en Magisterio por la Especialización de Educación Física. Universidad «Sagrado Corazón». Córdoba. Promoción 1999-2002.

Publicaciones en congresos

- Junio 2014: IV NSCA. International Conference Human Performance Development through Strenght and Conditioning, UCAM, Murcia - Spain. Humanes, R.,
Rial, T., Chulvi, I. has given an oral presentation titled Does hypopressive technique and Pilates increases the activity of the stabilizing core muscles?
- Noviembre 2013: FEMEDE. Zaragoza. Ponente en la "V Jornadas Nacionales de Medicina del Deporte" Estudio: "Comparación de tres técnicas abdominales a través del registro electromiográfico del recto y oblicuo interno del abdomen".

Publicaciones editoriales

- Junio 2014: Autor del libro: Humanes Balmont R. Pilates: Guía del instructor.

Docentes

Miguel Ángel Abascal Revuelta

Diplomado en Magisterio en la especialidad de EDUCACIÓN FÍSICA por la Universidad de Cantabria.

Certificado como formador de instructuctores, obtenido en la escuela internacional de formación Pilates Scientific Evidence.

Certificado como instructor de Pilates Studio y Mat, obtenido en la escuela internacional de formación Pilates Scientific Evidence

Especialista en Pilates y tercera edad. Formación realizada por la Universidad de Cantabria.

Docente en cursos de extensión universitaria en la Universidad de León en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

"Empowerment: Motivación y liderazgo" impartido por el instituto para la Formación de la Administración y el Fondo Social Europeo.

Su inquietud por profundizar en el conocimiento del método Pilates le lleva a inscribirse en el curso de formación de instructores que imparte Pilates Evidence, dirigido por Rafael Humanes, completando este exigente curso satisfactoriamente.

Docentes

Manuela Maestre Navarro

Fisioterapeuta especializada en ejercicio terapéutico y el método Pilates.

Con un Máster en Actividad Física terapeútica con carácter de excelencia por la UCAM.

Ha formalizado diferentes cursos de fisioterapia enfocados a biomecánica y control motor como: cadenas musculares, fascias, neurodinámica, McEnzie, Redcord, tratamientos y ejercicios a través del control motor y otras técnicas que le ha facilitado la labor para aportar y enriquecer el método Pilates.

Ha trabajado con los mejores fisioterapeutas de diversas Universidades a nivel de España en la labor de la rehabilitación a través del método Pilates. Especializada en la investigación del dolor lumbar crónico y el método Pilates.

Con más de 10 años de experiencia en la práctica del Pilates su formación comenzó de la mano de la escuela de Peak Pilates, pasando por escuelas de nivel internacional como Sttot Pilates, Polestar y Pilates Scientific Evidence a la cual pertenece como formadora.

Su larga trayectoria como especialista en rehabilitación y Pilates le ha abierto las puertas en diferentes Congresos Nacionales e Internacionales.

Docentes

Paco García Fuentes

Graduado en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid, Ciencias de la Salud · (2009 – 2013)

Máster de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Investigación · (2013 – 2015). Universidad Politécnica de Madrid IES Perez Galdos.
Técnico Superior Actividad Fisica y Deporte, Actividad fisica · (2007 – 2009)

Director del centro de FisioActividad. Centro de fisioterapia, Pilates y entrenamiento personal, Ibiza.

Master trainner en Pilates Evidence.

Francisco con más de 15 años de experiencia en el sector de la salud es un profesional que busca la excelencia en su trabajo desde la responsabilidad y el esfuerzo constante. Como capacidades personales destacan el don de gentes y su forma de transmitir sus conocimientos.

Pero donde mas destaca Paco (para los amigos) es en el amplio conocimiento e interés en ejercicio terapéutico: Diseño y promoción de Programas de Actividad Física, preventivos y terapéuticos que mejoren, mantengan o frenen el deterioro de la salud, asociados a diferentes patologías.

Docentes

Adela Marín Marqués

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Extremadura.

Certificado como formadora de instructores obtenido en la escuela internacional de formación Pilates Scientific Evidence.

Certificado como instructor de Pilates Studio y Mat obtenido en la escuela internacional de formación Pilates Evidence

Adela es Licenciada en Educación Física. Amante del método conoció el Pilates clásico de la mano de grandes maestros de primera y segunda generación. Ha realizado cursos con Elena Bartley y Patricia Medros.

Una de sus grandes pasiones y especialidades es PILATES EMBARAZO, MAMÁ & BEBÉ y PILATES NIÑOS. Lleva trabajando más de 10 años con este tipo de poblaciones donde desarrolla su trabajo en su centro MÓVERE PILATES.

Su inquietud por profundizar en el conocimiento del método Pilates le lleva a inscribirse en el curso de formación de instructores que imparte Pilates Evidence, dirigido por Rafael Humanes, completando este exigente curso satisfactoriamente.

Programación

1. HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL MÉTODO PILATES.

2. FUNDAMENTOS DEL MÉTODO.

3. MAQUINARIA QUE SE EMPLEAN EN PILATES STUDIO.

4. EL REFORMER Y SUS EJERCICIOS.

5. EL CADILLAC Y SUS EJERCICIOS.

6. LA SILLA Y SUS EJERCICIOS.

7. EL BARREL Y SUS EJERCICICIOS.

8. ESTRUCTURA Y PAUTAS DE UNA SESIÓN DE PILATES STUDIO. .

REFORMER (STD I)

RF NIVEL 1

1. FOOT WORK
2. TENDON STRETCH
3. RUNNING
4. PELVIS LIFT
5. CHEST LIFT
6. UP AND DOWN
7. ADUCTION / ABDUCTION
8. CIRCLES 1
9. DEMI PLIE
10. LEG PULL DOWN
11. ADUCTION / ABDUCTION
12. LEG CIRCLES

RF NIVEL 2

13. FOREARM
14. CHICKEN WINGS
15. CIRCLES 2
16. HUNDRED
17. SHORT SPINE
18. MERMAID
19. SHORT BOX SERIES
20. HIP STRETCH

RF NIVEL 3

21. SEATED SPINE FLEXION
22. QUADRUPED
23. CAT
24. SQUAT
25. SPAGHAT
26. ELEPHANT

Programación

CADILLAC (STD II)

CD NIVEL 1

1. UP AND DOWN
2. CHEST LIFT
3. PELVIS LIFT
4. FOOT WORK
5. TENDON STRETCH
6. RUNNING
7. LEG SERIES
   SYMMETRICAL
   ASYMMETRIC
8. ROLL DOWN
9. SPINE FLEXION

CD NIVEL 2

10. SWAN PREPARATION
11. MERMAID
12. MONKEY
13. PELVIS LIFT 2 IN THE CADILLAC

CD NIVEL 3

14. TEASER
15. SAW
16. CAT 1 Y 2
17. THIGH STRETCH

Programación

SILLA (STD III)

SL NIVEL 1

1.ROG LYING FLAT
2.CHEST EXPANSION TRICEP PRESS SIT.
3.QUADRUPED ON THE FLOOR
4.PREPARATION ONE ARM PUSH UP.
5.ONE ARM PUSH-UPS.
6.KNEELING ON THE FLOOR
7.PREPARATION WASHER WOMAN/ HAMSTRING 1
8.STANDING ON THE FLOOR

SL NIVEL 2

9. STANDING LEG PUMP.
10.WOMAN/ HAMSTRING 1
11.SEATED ON THE CHAIR
12.FOOT WORK
13.MERMAID
14.LYING ON CHAIR
15.PROTACTION AND RETRACTION.
16.SWAN

SL NVIEL 3

17.SIDE ON CHAIR
18.LATERAL WORK.
19.HANDS ON CHAIR
20.PULL UP/ HAMSTRING 3
21.STAND UP ON CHAIR.
22.FORWARD LUNGE
23.PRESS UP WITH HANDLES.
24.FACING IN

Programación

BARREL (STD IV)

BR NIVEL 1

1.ABDOMINAL SERIES
2.ROUND BACK
3.FLAT BACK
4.TWIST
5.TREE
6.SPINE WORK
7.LATERAL WORK

BR NVIEL 2

8.HORSEBACK
9.PREP. SWIMMING
10.SWIMMING
11.PREP. PELVIS LIFT
12.PELVIS LIFT ON THE
13.BARREL

BR NIVEL 3

14.BACK TO FORWARD
15.BEND.
16.SCISSOR
17.BICYLCE
18.WINDMILL
19.STRECHT SERIES.
20.FRONT STRETCH
21.LATERAL STRETCH
22.BACK STRETCH