

Pilates Reformer : Modulo 1

Introduzione al Pilates Reformer

- **Componenti del Reformer:** nomenclatura, funzionamento e regolazioni per un utilizzo efficace e sicuro.
- **Sicurezza nell'utilizzo del Reformer:** protocolli, precauzioni e corretto setup per prevenire infortuni.
- **Principi del Pilates applicati al Reformer:** come i principi fondamentali si traducono sull'attrezzo.

Esercizi Fondamentali e Progressione

- **Esercizi fondamentali sul Reformer:** sequenza di base per principianti, focus su allineamento e controllo.
- **Esercizi base e le loro variazioni:** esplorazione delle modifiche per adattarsi a diversi livelli e obiettivi.
- **Analisi e pratica degli esercizi di base:** scomposizione del movimento, biomeccanica e attivazione muscolare.
- **Tecnica di esecuzione precisa:** focus sulla qualità del movimento, respirazione e connessione corporea.

Anatomia e Analisi Posturale per il Reformer

- **Anatomia applicata agli esercizi del Reformer:** comprensione dei muscoli coinvolti e del loro ruolo.
- **Analisi posturale:** valutazione del cliente per personalizzare gli esercizi sul Reformer.
- Integrazione dell'analisi posturale nella programmazione degli esercizi sul Reformer.

Gestione del Cliente e Variazioni

- **Gestione ed approccio con il cliente:** comunicazione efficace, adattamento degli esercizi e motivazione.
- Variazioni degli esercizi base con utilizzo di piccoli attrezzi.
- Analisi e pratica della tecnica con i piccoli attrezzi sul Reformer.

Approfondimento e Didattica:

- Studio e pratica degli esercizi ideati da J. H. Pilates specificamente per il Reformer.
- **Laboratori pratici:** sessioni dedicate all'esperienza diretta e alla sperimentazione degli esercizi.
- **Masterclass didattiche:** focus sull'insegnamento efficace, correzioni e progressioni sul Reformer.