

Pilates Tower: Modulo 1

Introduzione e Fondamenti

- Ripasso e Introduzione teorica sulla nascita del **metodo Pilates con i macchinari**: contesto storico ed evoluzione.
- Storia della **Tower Pilates** e i suoi **benefici specifici**: vantaggi unici dell'allenamento con la Tower.
- **Componenti della Tower e sicurezza**: nomenclatura, funzionamento e protocolli di sicurezza per un utilizzo efficace.
- **Principi fondamentali del Pilates applicati alla Tower**: come i concetti chiave si traducono sull'attrezzo.

Esercizi e Tecnica

- **Esercizi con l'utilizzo della Roll Down Bar**: analisi, tecnica e progressioni.
- **Esercizi con l'utilizzo della Push Through Bar**: analisi, tecnica e adattamenti.
- **Esercizi con l'utilizzo degli Spring Tower**: analisi, tecnica e variazioni con diverse resistenze.
- **Analisi dettagliata degli esercizi della Tower**: biomeccanica, attivazione muscolare e obiettivi.
- **Pratica intensiva e correzione precisa** della tecnica per ogni esercizio.

Applicazione e Didattica:

- **Anatomia applicata agli esercizi della Tower**: comprensione dei muscoli coinvolti e delle loro funzioni.
- **Gestione e approcci con il cliente**: comunicazione efficace, personalizzazione degli esercizi e motivazione.
- **Analisi posturale**: valutazione del cliente per adattare gli esercizi della Tower Pilates alle sue esigenze.
- **Integrazione dell'analisi posturale** nella programmazione delle sessioni con la Tower.