



# Formação Completa em Pilates

*Escola Hama*



# Formação Completa em Pilates

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- História da Contrologia e Joseph Pilates
- Pilates Clássico x Pilates Contemporâneo
- Pilates e o seu papel social
- Anatomia para Pilates
- Biomecânica relacionada ao Pilates
- Fisiologia do exercício e movimento
- Postura e Movimento x Produção Hormonal: restaurando a saúde e trabalhando as emoções através da produção hormonal
- Explorando as formas de aprendizado dos movimentos do corpo
- Conhecendo os aparelhos clássicos: Reformer, Cadillac, Chair e Ladder Barrel
- Conhecendo os acessórios de instabilidade: Bosu, Meia lua, Disco de propriocepção, Foam Roller, Disco de rotação, Bola Suíça, Flow Wheel, Orbit
- Aumentando a vida útil dos aparelhos
- MAT Pilates
- Movimentos no Reformer
- Movimentos no Cadillac
- Movimentos na Chair
- Movimentos no Ladder Barrel
- Movimentos no Bosu
- Movimentos na Meia lua
- Movimentos no Rolo



HAMA



# Formação Completa em Pilates

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Movimentos no Skate Balance
- Movimentos na Bola Suíça
- Movimentos no Flow Wheel
- Movimentos no Orbit
- Avaliação Dinâmica - Entenda seu cliente no 1º atendimento
- Como montar uma aula
- Públicos especiais: gestante, idoso, atleta, criança e adolescente
- Principais casos clínicos encontrados na prática diária: cervicalgia, lombalgia, lesões articulares de ombo, quadril e joelho
- Indicações e contraindicações
- Como progredir e evoluir no Pilates (Advanced)
- Aprenda a adaptar, variar ou evoluir os movimentos conforme as necessidades do seu aluno/cliente/paciente
- Uso dos acessórios como assistência ou desafio nos movimentos
- Estudo de casos clínicos reais - estágios presenciais
- Mercado de trabalho: o conhecimento e a visão de profissionais com mais de 12 anos de experiência prática na área

*O jeito Hama de ensinar!*



HAMA