

FORMAÇÃO COMPLETA EM PILATES LINHA  
CLÁSSICA.  
julho DE 2016. SANTA MARIA, RIO GRANDE  
DO SUL  
GARANTA A SUA VAGA!

Módulo I teórico-prático: (Professora Adriana Neutzling)

1. Objetivos e justificativas do curso
2. MAT PILATES
3. Teoria e prática dos princípios
  - 3.1. Centralização
  - 3.2. Respiração
  - 3.3. Concentração
  - 3.4. Controle
  - 3.5. Precisão
  - 3.6. Fluidez
4. Teoria e prática dos procedimentos de ajustes posturais
5. Reformer
  - 5.1. Apresentação do aparelho
  - 5.2. Apresentação e discussão dos exercícios
  - 5.3. Prática supervisionada dos exercícios

Módulo I prático:

6. Estágio observatório, prático e supervisionado dos princípios e exercícios no Reformer

## Módulo II teórico-prático: (Adriana Neutzling)

7. Fatores determinantes da postura corporal

8. Alterações posturais decorrentes do processo evolutivo

8.1. Adaptações no complexo do ombro

8.2. Adaptações na pelve e coluna vertebral

8.3. Adaptações nos membros inferiores

9. Adaptações estruturais às alterações posturais

9.1. A estrutura e função muscular

9.2. A contração muscular

9.3. A relação força versus comprimento muscular

9.4. A arquitetura muscular

9.5. Os músculos estabilizadores e fásicos

10. O treinamento do “core”

11. Os desvios posturais

12. A anamnese e a avaliação postural

13. Programas de exercícios aplicados aos desvios posturais

14. Estratégias de otimização de resultados

15. Cadillac

15.1. Apresentação do aparelho

15.2. Apresentação e discussão dos exercícios

### 15.3. Prática supervisionada dos exercícios

#### Módulo II prático:

16. Estágio observatório, prático e supervisionado dos princípios e exercícios no Cadillac

#### Módulo III teórico-prático: (Adriana Neutzling)

17. Características das sessões de Pilates

18. Aspectos biomecânicos e fisiológicos

18.1. Cinética angular

18.2. As alavancas do corpo humano

18.3. Adaptações ao treinamento

18.4. Manipulação das variáveis do treinamento

19. Os exercícios e os diferentes níveis de exigências

20. A avaliação do nível do aluno

21. A elaboração de programas de treinamento

22. Programas de exercícios aplicados ao treinamento

23. Wunda Chair e Ladder Barrel

23.1. Apresentação do aparelho

23.2. Apresentação e discussão dos exercícios

23.3. Prática supervisionada dos exercícios

24. Solo, Bola e Acessórios

24.1. Apresentação e discussão dos exercícios

24.2. Prática supervisionada dos exercícios

### Módulo III prático:

25. Estágio observatório, prático e supervisionado dos princípios e exercícios na Wunda Chair, Ladder Barrel, Solo, Bola e Acessórios

### Módulo IV teórico-prático: ( Adriana Neutzling)

26. Avaliação teórica

27. Avaliação prática supervisionada entre alunos

28. Estágio final supervisionado com clientes externos

29. Mesa redonda, fechamento do curso e entrega de certificados

### Módulo V: (Professor Volmir Raldi e Professora Adriana)

Organização das aulas. Montagem de Stúdio. Avaliação articular, realinhamento vertebral e liberação articular (básico. 80% prático)