

# BIOMECÁNICA APLICADA A PILATES

PERSONAL<sup>®</sup>  
& PILATES

SEMINARIO  
FUNDAMENTOS  
BIOMECÁNICOS

EL PRIMER DÍA  
CON TU CLIENTE

Información y Reservas:

**José Manuel Rodríguez**

[josemanuel@personalandpilates.com](mailto:josemanuel@personalandpilates.com)

>646 178 060



**SIGNATURE**  
PILATES EQUIPMENT



## **BIOMECÁNICA APLICADA A PILATES**

El objetivo de este seminario es comprender la biomecánica y los ejercicios de la secuencia de Pilates, aprender a leer el cuerpo de un cliente y testarlo para encontrar el origen de sus dolencias o desalineaciones y una vez aquí diseñar un programa de ejercicios específicos que contenga los patrones de movimientos necesarios para ese cliente en concreto. Una vez aplicados estos ejercicios los cambios son inmediatos en la mayoría de los casos.

Como instructores de Pilates observamos diariamente desalineamientos, compensaciones y falta de fluidez en el movimiento de los cuerpos que atendemos. Saber mirar con ojo clínico y ser capaz de abordar ciertos patrones de movimiento erróneos marca la diferencia como profesionales y hace que nuestros clientes experimenten un progreso notable en su práctica de Pilates.

Mediante la elección de ejercicios claves del Método, aprenderemos a evaluar y a tratar condiciones relacionadas con la pelvis, la columna y la cintura escapular. Cada ejercicio de Pilates contiene patrones biomecánicos que debemos entender, analizar y practicar para poder construir realmente ejercicios de Pilates que tengan beneficios tangibles en el cuerpo de nuestro cliente.

En este seminario vas a comprender y a analizar la biomecánica de cada movimiento en tus articulaciones y podrás enseñar a tus clientes a corregir los patrones de movimiento hechos de manera errónea y repetidamente que llegan a provocar lesiones.

Podremos ver el cuerpo de un cliente y aprender a leer lo que su cuerpo nos está diciendo, realizaremos tests biomecánicos que valorarán la efectividad de sus cadenas musculares y elegiremos ejercicios que encontrarán la solución a sus patrones de movimiento erróneos y por consiguiente a sus LESIONES

Para inscribirse en el seminario será necesario realizar ingreso por valor de 150 euros en la cuenta bancaria especificada más abajo y mandar comprobante de ingreso al teléfono 646178060 (SMS o WhatsApp)

**Sábado 29 de Mayo de 2021**

De 10:00 a 14:00 Fundamentos biomecánicos

De 14:00 a 15:00 Descanso para comer

De 15:00 a 19:00 Fundamentos biomecánicos

**Precio: 150 euros**

Número de cuenta:

LA CAIXA

IBAN ES79 2100 6582 2702 0008 2663

PERSONAL PILATES SL.

Concepto FMMADRID + nombre

**Localización (Estudio anfitrión):**

**Estudi Pilates Vidactiva**

**C/ Germanies, 74 Torrent (Valencia)**