

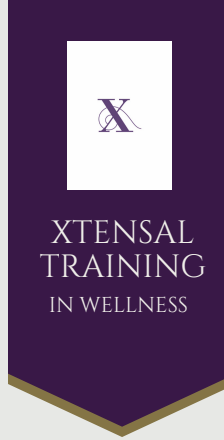
SEMINARIO ESPECIALIZACIÓN

BIOMECAÁNICA
DEL MÉTODO
PILATES

xtensal TRAINING IN
WELLNESS

PMA REGISTRY
OF
SCHOOLS

*Our program meets the PMA's criteria for
inclusion in the Registry of Schools.*



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y BIOMECÁNICA. CONTENIDOS

ÍNDICE DE LOS CONTENIDOS

1. Introducción XTENSAL.

Repaso de los principios clásicos hasta la actualidad.

Lo que dice los estudios
de Xtensal Investigation.

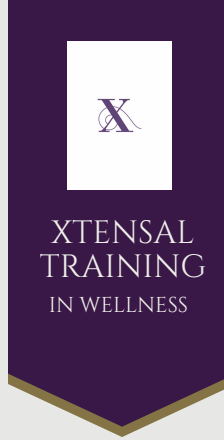
Principios del Método Pilates abordados desde las
bases científicas.

2. Quinesiología.

Nomenclatura XT.

3. Conceptos: Planos y ejes. Lo difícil: Fácil.

Cada plano nos divide en dos mitades, esas dos
mitades serán las que nos den
el nombre del eje.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y BIOMECÁNICA. CONTENIDOS

ÍNDICE DE LOS CONTENIDOS

1. Introducción XTENSAL.

Repaso de los principios clásicos hasta la actualidad.

Lo que dice los estudios
de Xtensal Investigation.

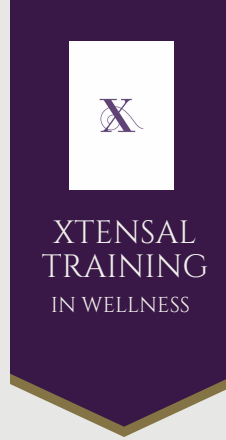
Principios del Método Pilates abordados desde las
bases científicas.

2. Quinesiología.

Nomenclatura XT.

3. Conceptos: Planos y ejes. Lo difícil: Fácil.

Cada plano nos divide en dos mitades, esas dos
mitades serán las que nos den
el nombre del eje.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y BIOMECÁNICA. CONTENIDOS

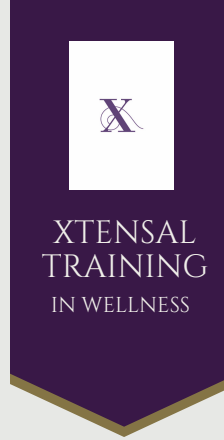
4. De Newton a JH Pilates: qué parentesco les une.

Repaso de las leyes de Newton y como las valoraremos con respecto al Método Pilates.

“ Vamos a empezar con el análisis mecánico de los ejercicios. El objetivo es entender lo que «está pasando» realmente en los diferentes escenarios de aplicación de fuerzas. Ahora vamos a aprender las Bases del Análisis Mecánico más allá de lo que uno piensa que pasa, está lo que realmente está pasando”.

5. Progresión neurológica de la clase de pilates.

6. Ingeniería del tejido conectivo (ligamentos, discos, tendones y cartílagos; entre otros) a tener en cuenta como instructor de pilates.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y BIOMECÁNICA. CONTENIDOS

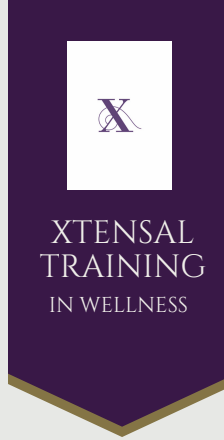
7. Propiocepción. PROPIOREGULACIÓN XT®.

8. Flexibilidad y elasticidad.

Intención muscular.

“Del trabajo pasivo al isométrico intencionado” XT®.

Si entendemos que el Sistema Musculoesquelético es un sistema de palancas cerrado, que nuestros músculos son los que mueven y controlan articulaciones, y el Sistema Nervioso es el encargado de regularlos, entenderemos que todos nuestros músculos están relacionados y por tanto, la pérdida de comunicación de unos va a incrementar la tensión como respuesta de protección de otros.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y BIOMECÁNICA. CONTENIDOS

9. Biomecánica de la maquinaria de pilates.

La maravilla del reformer y otros compañeros.

Imparte; Isaac Fernández

Director de Xtensal Training in wellness.

www.xtensal.com

info@xtensal.com

[facebook/xtensal.com](https://facebook.com/xtensal.com)

Twitter: Xtensal Pilates

You Tube: Xtensal (55 vídeos).