

## Curso de Formação em Pilates Smart® 2010

Exercícios inteligentes ao alcance de todos!

**OBJETIVO :** Divulgar o método de exercícios físicos criados por Joseph Pilates e assim possibilitar o uso de seus princípios nas atividades diárias das pessoas. Acreditamos que o benefício maior do método é trazer ao homem contemporâneo a consciência e especialmente a educação corporal, investindo na prevenção de dores causadas por desequilíbrios músculo-articulares comuns da nossa era. Prevenir através de exercícios pensantes é buscar a melhoria da qualidade de vida. Conhecer o corpo para se mover sabiamente diante das solicitações físicas e mentais para se adaptar a evolução, evitando o stress, os vícios posturais e a inatividade física nas futuras gerações. **PUBLICO ALVO:** Estudantes a partir do quinto período e profissionais de Fisioterapia, Educação Física e Terapia Ocupacional. **Informações gerais:**

- Total de 7 módulos de finais de semana, mínimo de dois instrutores por módulo.

- Máximo de 15 alunos.- Carga horária total - 120, sendo: Teórica - 30h Prática - 90h Estágio - 10h (em São Carlos: dois dias durante a semana segundo a disponibilidade do aluno).- Uma apostila por módulo e um DVD com 3 seqüências de aulas.

- Investimento - R\$ 3.500,00 em sete parcelas de R\$ 500,00. - Poderá ser utilizado registro fotográfico e anotações durante as aulas. Não poderá ser filmado ou gravado.- Para as aulas práticas é necessário o uso de roupas que permitam total liberdade de movimentos e a maior visualização possível dos contornos do corpo. Trazer uma toalha de rosto.

-Alojamento por R\$ 20,00, quem necessitar. Conteúdo programático:

1 - Solo - 09 e 10 de Outubro

Horário: Sábado das 09:00 às 13:00 das 14:30 às 18:30  
Domingo das 09:00 às 14:00h -

Princípios do método, histórico - Pilates no mundo hoje , Introdução ao método Pilates Smart®, -Exercícios de Consciência Corporal -Exercícios de Respiração (Caixa de força muscular abdominal, anatomia e biomecânica da respiração) - Exercícios de Solo, básicos, intermediários e avançado (mobilização cervical, mobilização da cintura escapular, ombros, cotovelos e mãos, mobilização da cintura pélvica, coxo-femural, joelhos e dos pés, mobilização da Coluna Vertebral).

2- Rolo e Arco - 06 e 07 de Novembro

Horário: Sábado das 09:00 às 13:00 das 14:30 às 18:30h  
Domingo das 09:00 às 14:00h

- Os Rolos possibilitam grande consciência corporal e um trabalho bidimensional, são muito utilizados nos exercícios de rolagens da coluna vertebral e nas dissociações das cinturas pélvica e escapular. O Arco flexível , possibilita um excelente trabalho de estabilização das cinturas escapular e pélvica, além do trabalho de abdutores e adutores dos membros superiores e inferiores.

3 &ndash; Aparelhos Tradicionais I &ndash; 11 e 12 de Dezembro

Horário: Sábado das 09:00 às 13:00 das 14:30 às 18:30h  
Domingo das 09:00 às 13:00h

- Exercícios tradicionais do método de Pilates nos aparelhos por ele criado: Reformer e Ladder Barrel. Básicos e Intermediários .

4 &ndash; Aparelhos Tradicionais II &ndash; 15 e 16 de Janeiro

Horário: Sábado das 09:00 às 13:00 das 14:30 às 18:30h  
Domingo das 09:00 às 14:00h

- Exercícios tradicionais do método de Pilates nos aparelhos por ele criado: Spine Corrector, Wunda-chair. Básicos e Intermediário.

#### 5 &ndash; Bola - 26 e 27 de Fevereiro

Horário: Sábado das 09:00 às 13:00 das 14:30 às 18:30  
Domingo das 09:00 às 14:00h

- As bolas como recursos terapêuticos datam da década de 40, mas vêm sendo adaptada aos exercícios de Pilates há 15 anos apenas. São úteis no trabalho de equilíbrio e propriocepção, além de possibilitar um trabalho lúdico. Nós, associamos o uso de barras e outros tipos de bolas (Soft, medicinais e bolas Suíças).

#### 6 &ndash; Elástico - 26 e 27 de Março

Horário: Sábado das 09:00 às 13:00 das 14:30 às 18:30h  
Domingo das 09:00 às 14:00h

- Sabidamente Pilates utilizava molas ligadas as macas para manter a força de seus enfermos, ele certamente se surpreenderia com o efeito e as possibilidades dos elásticos. Devido a sua resistência gradativa, o risco de lesões diminui significativamente e torna os exercícios de fortalecimento e alongamento mais prazerosos.

#### 7 - Reabilitação &ndash; Exercícios adaptados a Cinesioterapia- 30 de Abril e 01 de Maio

Horário: Sábado das 09:00 às 13:00 das 14:30 às 18:30h  
Domingo das 09:00 às 14:00h

- Neste módulo você aprenderá como fazemos a análise estática e a dinâmica do cliente utilizando os próprios exercícios, e como escolher os exercícios de Pilates em cinesioterapia, nas patologias mais comuns, totalmente adaptados com bases em biomecânica e em 20 anos de prática clínica de fisioterapia da dor músculo - articular.