



Curso extracurricular em Pilates e Ciências da Reabilitação– Análise Preliminar de Risco e Avaliação Ergonômica Preliminar

Módulo 1: Anatomia e Biomecânica aplicadas ao método Pilates

- Estrutura e função anatômica do corpo humano.
- Fisiologia muscular e biomecânica aplicada ao movimento.
- Avaliação funcional para identificar desequilíbrios e padrões de movimento.

Módulo 2: História e Princípios do Pilates

- Origens do método Pilates e sua evolução ao longo do tempo.
- Princípios fundamentais, como concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração.
- Introdução ao uso de equipamentos e à importância do alinhamento corporal.

Módulo 3: Exercícios de Pilates

- Execução prática de exercícios nos equipamentos clássicos: Spine Corrector, Reformer, Ladder Barrel, Chair e Cadillac.
- Progressões e adaptações de exercícios para diferentes condições e níveis de habilidade.

Módulo 4: Exercícios Específicos

- Protocolos de Pilates aplicados a populações específicas, como idosos, atletas e indivíduos em reabilitação.
- Desenvolvimento de programas personalizados para necessidades individuais.