

my
academy
pt.

PILATES PRENATAL



4-5 TETOR



Programi i Detajuar i Kursit të Pilates Prenatal për Instruktorë

Ky kurs të pajis me njohuritë dhe aftësitë thelbësore për të udhëhequr me profesionalizëm seanca Pilates për gratë shtatzëna, duke ofruar mbështetje të sigurt, të personalizuar dhe efektive në një periudhë të veçantë të jetës së tyre.

Gjatë trajnimit do të eksplorosh aspekte teorike dhe praktike të zhvillimit të klasave për shtatzëninë, duke marrë në konsideratë ndryshimet biomekanike, hormonale dhe psikologjike që ndodhin gjatë kësaj periudhe.

Çfarë do të mësosh:

Stabilizimi i pelvisit dhe forcimi i muskujve të trupit

Teknikat për aktivizimin dhe forcimin e muskujve të thellë që ndihmojnë në mbajtjen e trupit të qëndrueshëm dhe të balancuar gjatë shtatzënisë.

Qarkullimi i gjakut dhe menaxhimi i fryrjeve

Ushtrime që stimulojnë qarkullimin periferik dhe ndihmojnë në reduktimin e mbajtjes së lëngjeve.

Lehtësimi i dhimbjeve në shpinë dhe zona lumbare

Zbatimi i pozicioneve të sigurta dhe lëvizjeve të kontrolluara që ndihmojnë në zbutjen e tensionit dhe mbrojtjen e shtyllës kurrizore.

Forcimi i kurrizit dhe përmirësimi i fleksibilitetit

Strategji për të mbështetur posturën dhe lëvizshmërinë duke respektuar kufizimet e shtatzënisë.

Frymëmarrje e kontrolluar dhe relaksim

Teknikat e përdorimit të frymëmarrjes diafragmatike për menaxhimin e stresit dhe përgatitjen për lindje.

Aktivizimi i dyshemesë së legenit

Ushtrime për ndërgjegjësimin dhe forcimin e kësaj zone jetike për procesin e lindjes dhe rikuperimin pas saj.

Ekuilibri dhe stabiliteti trupor

Metoda për ruajtjen e ekuilibrit dhe parandalimin e rënieve, duke trajnuar koordinimin dhe ndërgjegjësimin trupor.

Përgatitja për lindje dhe rikuperimi pas saj

Rekomandime praktike dhe struktura klasash që ndihmojnë në përgatitjen fizike dhe emocionale të nënës, si dhe në kthimin e saj gradual në aktivitet pas lindjes.

Ky trajnim është i domosdoshëm për çdo instruktor që dëshiron të jetë një udhëheqës i sigurt dhe i informuar në ofrimin e Pilates gjatë shtatzënisë, duke i shërbyer shëndetit të grave dhe zhvillimit profesional të vetvetes.

