

my
academy
pt.

PILATES

KURS I NIVELIT 1

2-3

MAJ



Historia dhe filozofia e Pilates-it.

Rëndësia e Joseph Pilates dhe evolucioni i metodës së tij.

Principet Themelore të Pilates-it:

- Përqendrimi, kontrolli, qendërimi, lëvizshmëria, saktësia dhe frymëmarrja.

Anatomia Bazë në lidhje me Pilates-in:

- Kuptimi i strukturave muskulore dhe skeletike të përfshira në Pilates.

Teknikat e Frymëmarrjes:

- Frymëmarrja diafragmatike dhe anësore e aplikuar në ushtrimet e Pilates-it.

Ushtrimet e Ngrohjes:

- Ushtrime për të përgatitur trupin për një stërvitje më intensive.

Matwork: Ushtrime me Trup të Lirë:

- Seri ushtrimesh bazë të kryera mbi tapet.

Ushtrime për Lëvizshmërinë e Shtyllës Kurrizore:

- Ushtrime specifike për të përmirësuar fleksibilitetin dhe rregullimin e shtyllës kurrizore.

Teknikat e Rregullimit dhe Posturës:

- Theks i veçantë në përmirësimin e posturës përmes Pilates-it.

Pilates për Kushte të Ndryshme Fizike:

- Modifikime dhe përshtatje të ushtrimeve për nivele të ndryshme të formës fizike dhe gjendjeve shëndetësore.

Sekuencat e Ushtrimeve dhe Progresionet:

- Mësimi se si të organizohen dhe të përparojnë gjatë një seance Pilates-i.

Metodologjitë e Mësimdhënies së Pilates-it:

- Strategjitë për të mësuar efektivisht Pilates-in studentëve të ndryshëm.

Menaxhimi i Klasës dhe Siguria:

- Si të menaxhohet një klasë Pilates-i duke siguruar sigurinë dhe efikasitetin.

Integrimi i Pilates-it në Jetën e Përditshme:

- Diskutim mbi aplikimin e parimeve të Pilates-it jashtë studiove.

Vlerësimi dhe Korigjimi:

- Teknikat për të vlerësuar përparimin dhe për të ofruar korigjime të duhura për klientët.

