



niveles de clases y protocolos



COMO EN CLUB PILATES

En el Club Pilates celebramos la seguridad, la innovación y la instrucción de calidad. A lo largo de esta capacitación, le pedimos mantener la mente abierta y comprender que nuestras pautas han sido establecidas para poder mantener la integridad de nuestra práctica y mantener seguros y satisfechos a nuestros alumnos. Cualquier restricción o requisito se basa únicamente en nuestros años de experiencia como educadores grupales Reformers y de ninguna manera debe hacer que esto descarte un ejercicio por completo. Sin embargo, no todos los ejercicios son aptos para un grupo. Hemos adaptado ciertos aspectos del método Pilates para que sean seguros

y efectivos para grupos de 10 o más personas. Si hay individuos en tu clase que podrían beneficiarse de coreografías más complejas o variaciones más avanzadas que han sido prohibidas en los grupos, puedes hablarles sobre el Entrenamiento Privado, donde pueden ser desafiados constantemente y pueden continuar elevando su práctica. No arriesgues la seguridad del grupo para el bien de una sola persona. El incumplimiento de las reglas puede resultar en una disciplina progresiva y un posible despido.

CLUB PILATES - PROTOCOLOS DE CLASE Y NORMAS DE SEGURIDAD

Seguridad a simple vista	Nivel 1.0 LAS BASES	Nivel 1.5 PROGRESIÓN	Nivel 2.0 EVOLUCIÓN	Nivel 2.5 DOMINIO
Arrodillarse sobre el Reformer	NO	INTRO	SÍ	SÍ
De pie sobre el Reformer	NO	NO	SÍ	SÍ
Incluir pesas de manos	NO	INTRO	SÍ	SÍ
¿Quién cambiará los muelles?	INSTRUCTOR	Alumnos pueden quitar un muelle	ALUMNO PUEDE	ALUMNO PUEDE
¿Quién ajustará la barra de pies y de muelles?	INSTRUCTOR	INSTRUCTOR	INSTRUCTOR	INSTRUCTOR
Trabajo de pies con una pierna	NO	INTRO	SÍ	SÍ
Utilizar la Silla EXO	NO	INTRO	SÍ	SÍ
De pie sobre la Silla EXO	NO	NO	INTRO	SÍ
Desafíos de palanca larga	INTRO	MÍNIMO	SÍ	SÍ
Cadena cinética abierta	INTRO	MÍNIMO	SÍ	SÍ
Extensión de columna	NEUTRAL	GENTIL	SÍ	SÍ
UTILIZAR PROGRESIONES	SIEMPRE	SIEMPRE	SIEMPRE	SIEMPRE



COMO EN CLUB PILATES

Qué se HACE en CADA nivel

- **Mueve la columna en todas direcciones.**
- **Mueve el cuerpo en todos los sentidos.**
- **Ofréceles un entrenamiento balanceado de cuerpo completo.**
- **Utiliza progresiones y ofrece modificaciones dónde sea necesario.**

Ejercicios que NUNCA haremos

Esto no significa que los ejercicios sean "malos", simplemente hemos observado que son muy complicados o peligrosos para una clase grupal. Si tienes alumnos que desean realizar estos ejercicios, ofrécete las clases de Entrenamiento Privado. Allí podrás darle un programa que se adecue a sus necesidades y podrás guiarlo durante los ejercicios más avanzados.

- **Ejercicios SIN muelles**
- **Cualquier flexión de la columna con peso (sentado en Curva "C" con pesas de mano)**
- **Masaje de estómago (coreografía completa)**
- **Short Spine/ Long Spine/ Jackknife**
- **Serie de remo delantero o trasero (coreografía completa)**
- **Semicírculo**
- **De pie sobre el Reformer sujetando las correas**
- **Parada de manos**
- **De pie en el Reformer, frente a los escaladores**

Analiza cómo puedes deconstruir estos ejercicios complejos en partes más pequeñas que todos los alumnos del grupo puedan realizar con éxito.

DEMOSTRACIONES:

Un instructor con experiencia debería poder dar instrucciones claras para cada movimiento; sin embargo, hay momentos en los que demostrarlos puede ser la mejor opción. Ten en cuenta las siguientes pautas al demostrar un ejercicio.

1. **Nunca quites a un alumno del aparato para que tú puedas demostrar.**
2. **Evita que todo el grupo se detenga para verte realizar un ejercicio.**
3. **Si hay un aparato vacío, puedes usarlo para mostrar un ejercicio, pero no más de 1 o 2 repeticiones.**
4. **Si no puedes mostrar correctamente el ejercicio en el aparato, párate cerca de un alumno que esté realizando el movimiento correctamente y dirige la atención de la clase hacia ese individuo para que puedan observar.**



NIVEL 1.0 - LAS BASES

Es perfecto para principiantes y aquellos que busquen una clase segura y efectiva para desarrollar las bases del Pilates. Nos concentraremos en la forma y la alineación. Así, los alumnos podrán dominar las bases de Pilates y aprovecharán al máximo su entrenamiento. Esta clase es ideal para todos los niveles, se puede modificar fácilmente para aquellos con limitaciones físicas y se enfoca en generar una conciencia sobre el cuerpo.

- ¡La seguridad es lo más importante! Esta clase está preparada para que aquellos alumnos con sensibilidad en las muñecas, embarazadas, alumnos con sobrepeso, con espaldas sensibles, etc. puedan sentirse seguros, triunfadores y desafiados.
- Todos los ajustes al Reformer (excepto el apoyacabezas) los hará el Instructor. Esto incluye los cambios de muelle, ajustes de barra para pies y barra de muelles. Organiza tu clase para que se hagan la menor cantidad de ajustes posibles.
- Si el ejercicio necesita de muchos pasos previos para comenzar, quizás no sea apropiado para el Nivel 1.
- Los alumnos pueden cambiar la configuración del Springboard, pero intenta siempre tener el equipo ya preparado antes de la clase.
- Estirar la columna es importante, pero asegúrate de enseñarles a hacerlo de manera segura. En el Nivel 1, el estiramiento de columna será neutral para asegurarse de que se esté haciendo bien.
- Sentarse en la caja es típicamente más fácil que sentarse en el carro debido a condiciones comunes como isquiotibiales tensos, caderas tensas y rodillas sensibles.
- Utiliza la pelota en la parte baja de la espalda cuando realicen cualquier ejercicio de curva "C" erguida cuando los pies no estén apoyados sobre el suelo (un ejemplo con los pies sobre el suelo son las series de Caja Corta con los pies en las cintas de seguridad).
- Las versiones apropiadas de la Plancha para el Nivel 1 son:
 - sobre la colchoneta
 - sobre la colchoneta, con discos deslizantes
 - en la colchoneta, con los antebrazos sobre la caja o la pelota BOSU.
 - sobre el suelo, con las manos en la Barra o en la barra para pies asegurada
- No se utilizan pesas de manos durante el trabajo de pies en las clases de Nivel 1

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR - NIVEL 1

Si tienes que preguntarte "¿Este ejercicio es apropiado para el Nivel 1?", probablemente no lo sea.

El objetivo del Nivel 1 es construir una buena base de conocimiento. Crear un desafío usando la duración del ejercicio y las variaciones. Una vez que los alumnos dominen los movimientos fundamentales, estarán listos para avanzar al siguiente nivel.

RECUERDA: "Nivel 1" no es sinónimo de "fácil". Es seguro, ¡pero también desafiante!



NIVEL 1.5 - PROGRESIÓN

***Se requiere experiencia previa del Nivel 1 del Club Pilates**

Sigue construyendo sobre las bases de Pilates con movimientos y usos de los equipos más complejos. Empieza a explorar ejercicios más precisos y dinámicos. El ritmo de la clase es moderado y se enfoca en un avance constante de la clase. Se crea un entrenamiento más exigente por medio de nuevos ejercicios de nivel intermedio y movimientos coordinados, junto con desafíos de equilibrio y estabilidad.

- Pueden comenzar a usar pesas de mano en clase.
- Usa la BOSU y los discos deslizantes para simular de forma segura tus movimientos favoritos de Reformer.
- Enséñales a tus alumnos la forma correcta de ajustar los muelles. Permíteles quitar un muelle durante la clase.
- Incorpora estar de rodillas haciéndolos sentarse sobre sus talones de modo que solo se inclinen hasta la mitad. Da consejos de seguridad y modificaciones posibles.
- Continúa usando la pelota en la parte baja de la espalda cuando realicen cualquier ejercicio de curva "C" erguida cuando los pies no estén apoyados sobre el suelo (un ejemplo con los pies sobre el suelo son las series de Caja Corta con los pies en las cintas de seguridad).
- Ofréceles variaciones de cadena cinética abierta, y palanca larga.
- Aumenta la duración y la intensidad (sin generar agotamiento muscular que los obligue a utilizar otros músculos)
- Incrementar la extensión de la columna más allá de lo neutral.
- Estarás profundizando *su* comprensión del método Pilates, por lo que debes continuar infundiendo en las clases el "por qué" detrás de cada posición.
- Introduce los ejercicios unilaterales y desafíos de equilibrio más sostenidos.
- Incluye ejercicios de Silla, asegurándote de mantener al menos una parte del cuerpo conectada al piso para mayor estabilidad.
- Las variaciones de plancha que son apropiadas para el Nivel 1.5 incluyen:
 - sobre la colchoneta
 - sobre la colchoneta, con discos deslizantes
 - sobre la colchoneta, con los pies sobre la barra fija del Springboard
 - sobre el Reformer, cabeza hacia los elevadores/bucles, con
 - los antebrazos sobre la caja corta o con las palmas sobre el carro

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR - NIVEL 1.5

Esta es una clase de nivel "principiante avanzado". Tus alumnos ya han sido expuestos al Pilates y están buscando maneras de progresar con la práctica, con variaciones de nivel intermedio y a un ritmo un poco más veloz.



NIVEL 2.0 - EVOLUCIÓN

***Se requiere experiencia previa del Nivel 1.5 del Club Pilates**

Se recomienda haber sido invitado por un instructor, haber realizado un taller de Nivel 2, o algún otro método para aprobar que el alumno asista a esta clase.

Esta es una clase inspiradora y motivadora que desafiará por completo el cuerpo y la mente del alumno. Es una clase de ritmo moderado a rápido. Incorpora transiciones rápidas e introducirá ejercicios cada vez más avanzados y el uso de los aparatos. La clase está centrada en la fuerza, el equilibrio y la estabilidad, creará desafíos dinámicos que elevarán la práctica de los alumnos.

- Modifícale los ejercicios a quien lo necesite, pero no bajes la dificultad de la clase por una sola persona. Aun así, no olvides que la seguridad es la base de todo.
- Utiliza pesas o accesorios durante el trabajo de pies para aumentar la coordinación entre sus mentes y sus cuerpos. Así desafiarás a tus alumnos y los mantendrás interesados.
- Aunque los alumnos ahora puedan ajustar los muelles, esto no significa que puedan hacerlo cuantas veces quieran. Asegúrate de minimizar la cantidad de ajustes que se necesiten hacer.
- Debes conocer a tu grupo: la dificultad no debe sobrepasar la capacidad para la cual el grupo está preparado. Si ya tienen un buen desafío, no hace falta incrementarlo más.
- Puedes aumentar la complejidad de la coreo, pero no interrumpas el flujo de la clase con esto.
- Asegúrate de dar todas las indicaciones de seguridad necesarias al introducir ejercicios más avanzados.
- Cuando se realicen ejercicios de pie sobre el Reformer, fíjate que la barra de pies esté baja para dar más estabilidad.
- Cuando estén de pie sobre la Silla, asegúrate que esta esté situada cerca del Springboard, así los alumnos podrán usar el Springboard o la Barra para estabilizarse, de ser necesario.
- Las variaciones de la plancha apropiadas para el Nivel 2 son:
 - sobre el Reformer, cabeza hacia los elevadores/bucles, con los antebrazos sobre la caja corta o con las palmas sobre el carro
 - Estiramiento hacia abajo (plancha sobre el Reformer, con las rodillas sobre el carro y las manos en la barra de pies)
 - Estiramiento largo (plancha sobre el Reformer, con las manos sobre la barra de pies o la plataforma, piernas extendidas y los pies apoyados contra las hombreras)

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR - NIVEL 2.0:

Esta es una clase de nivel "intermedio". Las progresiones son la clave para poder enseñar una clase desafiante a niveles mixtos.



DOMINIO DEL NIVEL 2.5

***Requiere al menos 3 meses de experiencia en el Club Pilates - Nivel 2 - EVOLUCIÓN, o la aprobación previa del instructor. No se recomienda para personas con limitaciones físicas.**

Este es nuestro nivel de clase más avanzado. Desafía la precisión y la coordinación; es la clase perfecta para aquellos que ya son expertos en forma y en alineación. Para perfeccionar estos movimientos avanzados de Pilates se requiere una profunda conexión mente-cuerpo, creada a partir de la experiencia en los niveles anteriores.

- Si bien ahora se permiten algunos ejercicios nuevos, debes tener en cuenta las limitaciones de tu grupo. Solo enseña lo que es apropiado para la gente de tu clase.
- Se creativo. Puedes crear variaciones avanzadas que le permitirán realizar ejercicios más avanzados. Por ejemplo, pueden hacer un Snake and Twist modificado colocando la caja en el piso cerca del Reformer para apoyar los pies, en lugar de equilibrar los pies en la barra de pies.
- Desafía a tus alumnos de manera que les hagas sentir que están creciendo y aprendiendo algo nuevo todos los días.
- Está bien dedicarle más tiempo a cada ejercicio a medida que los alumnos perfeccionan sus habilidades y aumentan la precisión. El ritmo puede ser un poco más lento que el de una clase de Nivel 2.
- Esta clase es perfecta para pasar más tiempo en la Silla.
- Se pueden introducir inversiones o preparaciones para inversión.
- Concéntrate en las transiciones y coreografías complejas, para pasar sin problemas de un ejercicio al siguiente.

NOTAS PARA EL INSTRUCTOR - NIVEL 2.5

Esta es una clase AVANZADA de Pilates (no es un *boot camp* ni una clase de cardio). Esta clase es solo para aquellos alumnos que tienen suficiente experiencia en Pilates. Educa a tus clientes y hazles entender si esta clase es o no apropiada para ellos.

RECUERDA: No todos deberían avanzar a la clase avanzada, y eso está bien. Hágales saber a los miembros que gran parte del trabajo estará en sus muñecas y que esta clase requiere mucha movilidad en la columna (especialmente en la parte cervical).

EN CASO DE DUDAS: Lo importante es la seguridad. Conoce a tu audiencia. Utiliza progresiones.