

Agenda de la Formación de Instructores



Módulo 3: Chair

Día 1: Fundamental & Intermediate Chair

0:00 – 0:30

De vuelta al Mat: El objetivo final empezar en el Mat?

¿Por qué

Joseph Pilates diseñó su sistema para que, en última instancia, cada aparato apoye y fortalezca el repertorio de Mat. El Chair ofrece asistencia, retroalimentación, resistencia y apoyo que ayudan a los alumnos a desarrollar la fuerza, el control, la flexibilidad y la conciencia corporal necesarias para un trabajo de Mat exitoso.

Aprender el orden

- Empezar fuerte: incluye ejercicios como Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circles, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward.
 - *Estos preparan el cuerpo: activan el centro, movilizan la columna y las caderas.*
- Conexiones desafiantes y trabajo contra la gravedad: avanza hacia Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull.
 - *Aquí desafías la gravedad, las conexiones entre el tren superior e inferior y secuencias más complejas.*
- Equilibrio y control: incluye High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming.
 - *El cuerpo debe estabilizar, controlar amplios rangos de movimiento, equilibrarse sobre los costados y trabajar desde posiciones menos estables.*

- Terminar fuerte: cubre Leg Pull Front & Back, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push-Ups.
 - *El orden termina con la integración de todo el cuerpo y la postura de pie, poniendo énfasis en la precisión y la coordinación.*

0:30 – 0:45

Sobre el Chair

Entender el Wunda Chair

- Historia y evolución del Wunda Chair
- La visión y el propósito originales de Joseph Pilates
- Por qué el Chair fue diseñado como mueble funcional
- El papel del Chair dentro del sistema Pilates
- Historia oral y tradiciones de linaje en torno al Wunda Chair

¿Por qué entrenar en el Chair?

Los alumnos explorarán cómo el Chair desarrolla:

- Fuerza funcional
- Equilibrio y estabilidad
- Coordinación
- Conciencia corporal (propiocepción)
- Organización del sistema nervioso
- Precisión bajo carga
- Patrones de movimiento en posición erguida

El Chair revela...

Los alumnos aprenderán cómo el Chair pone en evidencia:

- Asimetrías
- Mala transferencia de peso
- Inestabilidad
- Patrones de movimiento compensatorios
- Pérdida de alineación
- Transiciones débiles
- Estrategias de movimiento ineficientes

Conceptos fundamentales del Chair

- Estabilidad antes que movilidad
- Conciencia de los resortes y gestión de la resistencia
- Configuración segura
- Entrada y salida seguras
- Precisión sobre potencia
- Patrones de movimiento funcionales
- Control en posición erguida
- Integración de todo el cuerpo

Conciencia de los resortes

Comprender que los resortes pueden:

- Aumentar la resistencia
- Brindar asistencia
- Mejorar la calidad del movimiento
- Desafiar la estabilidad
- Cambiar el objetivo del movimiento

Principios de seguridad

Los alumnos demostrarán:

- Selección adecuada de resortes
- Posicionamiento seguro del cliente
- Técnicas de spotting adecuadas
- Transiciones seguras
- Conciencia del equipo
- Gestión de riesgos

Conexiones del Chair

Comprender cómo el trabajo en el Chair mejora:

- Organización en el Chair
- Integración del core
- Equilibrio
- Estabilidad
- Fuerza funcional

- Eficiencia de movimiento entre aparatos

Preparación del cliente para el Chair

Los alumnos identificarán cuándo los clientes están listos para comenzar el entrenamiento en el Chair, según:

- Estabilidad del core
- Estabilidad lumbopélvica
- Control postural
- Equilibrio
- Conciencia corporal
- Coordinación respiratoria
- Transiciones de movimiento seguras
- Capacidad de seguir instrucciones de movimiento

Preparación para el Chair Advanced

Los alumnos explorarán criterios de progresión, entre ellos:

- Control bajo inestabilidad
- Precisión
- Confianza
- Patrones de movimiento eficientes
- Control de la respiración
- Progresiones seguras
- Calidad del movimiento sobre dificultad

Qué desarrolla el Chair para el Mat

El Chair es uno de los mejores aparatos para desarrollar una práctica de Mat:

- **Fuerza del core** contra la gravedad
- **Estabilidad a una pierna**
- **Equilibrio erguido**
- **Estabilidad escapular**
- **Fuerza de la cintura escapular**
- **Disociación de cadera**
- **Articulación de la columna**
- **Fuerza de la cadena posterior**
- **Potencia funcional del tren inferior**
- **Precisión bajo carga**
- **Conciencia corporal (propiocepción)**

- Control sin apoyo externo

Wunda Chair → Conexiones con ejercicios de Mat

Ejercicio de Mat	Ejercicio(s) de Chair	Cómo el Chair apoya el ejercicio de Mat
Breathing	Seated Foot Press	Desarrolla la organización postural, la expansión respiratoria y el control de la caja torácica en posición erguida.
The Hundred	Seated Press Downs, Standing Pump	Desarrolla la estabilidad del hombro, la resistencia del core y el control del tronco sin tensión en el cuello.
Roll Up	Hamstring Stretch, Standing Pike Preparation	Mejora la longitud de la cadena posterior, el control abdominal y la articulación de la columna.
Single Leg Circles	Standing Leg Press, Standing Side Press	Desarrolla la estabilidad pélvica mientras se mueve una pierna de forma independiente.
Rolling Like a Ball	Seated Pump, Standing Balance Work	Refuerza la elevación abdominal profunda y el control del centro en lugar del impulso.
Single Leg Stretch	Seated Press Downs	Fomenta la estabilidad del tronco mientras una pierna se mueve de forma independiente.
Double Leg Stretch	Standing Pump	Desafía la estabilidad del tronco mientras se coordinan las extremidades superiores e inferiores.
Spine Stretch Forward	Hamstring Stretch	Mejora la bisagra de cadera, la flexión de la columna y la longitud axial.
Open Leg Rocker	Pike Preparation	Desarrolla la estabilidad del hombro, la elevación abdominal y el equilibrio necesario para el balanceo.
Corkscrew	Standing Side Press	Fortalece el control de los oblicuos y la estabilización pélvica durante el movimiento rotacional.
Saw	Standing Side Press	Desarrolla la estabilidad rotacional y la elongación de la columna.

Swan	Swan on Chair	Fortalece la cadena posterior, la estabilización escapular y la extensión torácica.
Single Leg Kick	Prone Presses	Desarrolla la fuerza de la cadena posterior y el control de la extensión de cadera.
Double Leg Kick	Swan & Prone Extensions	Mejora la extensión de la columna, la apertura de hombros y la resistencia posterior.
Neck Pull	Standing Pike	Desarrolla el control abdominal excéntrico y la articulación de la columna.
Scissors	Standing Single Leg Press	Mejora la estabilidad pélvica y el control unilateral de la pierna.
Bicycle	Standing Leg Press	Desarrolla la disociación de cadera mientras se mantiene la estabilidad del tronco.
Shoulder Bridge	Standing Pump	Fortalece la cadena posterior, la extensión de cadera y la organización pélvica.
Teaser	Pike, Tendon Stretch Preparation	Desarrolla la elevación abdominal, el equilibrio, la articulación de la columna y el control contra la gravedad.
Hip Twist	Standing Side Press	Desafía la estabilidad oblicua y la rotación controlada.
Swimming	Swan, Prone Press	Desarrolla la integración cruzada del cuerpo, la extensión de la columna y la resistencia.
Leg Pull Front	Pike, Press Up	Desarrolla la estabilidad de la cintura escapular y la integración de todo el cuerpo.
Leg Pull Back	Reverse Presses	Desarrolla la fuerza de la cadena posterior, la extensión de hombro y la estabilidad de cadera.
Side Kick Series	Standing Side Press	Mejora la estabilidad lateral y la organización pélvica.
Side Bend	Side Press	Desarrolla la fuerza de la cadena lateral y la estabilidad del hombro.
Boomerang	Pike & Balance Series	Refuerza la secuenciación, el equilibrio, el control y la organización avanzada de la columna.

Seal	Seated Balance Work	Mejora el equilibrio dinámico y el control profundo del core.
Push Up	Pike, Press Up	Fortalece la integración del tren superior, el control escapular y la estabilidad del core.

0:45 – 3:00

Repaso de ejercicios de Chair – Repertorio Fundamental

Decúbito supino

- Lying Flat

Decúbito lateral

Sentado

- Dips
- Footwork
- Mermaid

De pie

- Ankle Pumps
- Standing Leg Pumps
- Washer Woman
-

Repaso de ejercicios de Chair – Repertorio Intermediate

Decúbito supino

- Lying Flat (Bridging, Parakeet)

De rodillas

- Cat
- Kneeling Mermaid

Serie en decúbito prono

Sentado

- Dips
- Frog Series
- Teaser
- Reverse Swan

Serie de pie

- Lunges
- Pull Ups

Repaso de ejercicios de Chair – Repertorio Intermediate

Decúbito supino, decúbito prono, sentado, de pie

DESCANSO

3:00 - 3:30

Laboratorios de Enseñanza

Propósito de los Laboratorios de Enseñanza

Los Laboratorios de Enseñanza son donde el conocimiento se convierte en habilidad docente.

Mientras que la parte de repaso de ejercicios de la formación se centra en aprender el repertorio, comprender la mecánica del movimiento y experimentar los ejercicios en el propio cuerpo, los Laboratorios de Enseñanza ofrecen la oportunidad de desarrollar las habilidades prácticas necesarias para convertirse en un instructor de Pilates eficaz.

Durante los Laboratorios de Enseñanza, los alumnos rotan por los roles de profesor, cliente y observador. Esto permite que cada participante experimente los ejercicios desde múltiples perspectivas mientras desarrolla confianza en la comunicación, la observación y la enseñanza práctica.

El propósito de los Laboratorios de Enseñanza es ayudar a los alumnos a:

- Practicar la enseñanza de ejercicios en un entorno de aprendizaje de apoyo
- Desarrollar habilidades de indicación (cueing) claras, concisas y eficaces
- Mejorar la observación y el análisis del movimiento
- Aprender a identificar compensaciones y patrones de movimiento
- Practicar la selección de modificaciones y progresiones apropiadas
- Ganar confianza con la configuración de ejercicios, los cambios de resortes y las transiciones
- Desarrollar presencia docente profesional y habilidades de comunicación
- Aprender a crear una experiencia segura y positiva para los clientes

Lo más importante es que los Laboratorios de Enseñanza animan a los alumnos a pensar más allá de memorizar ejercicios y a empezar a pensar como profesores. En lugar de simplemente preguntar: «¿Qué ejercicio viene después?», los alumnos aprenden a preguntar: «¿Qué necesita este cliente y cómo puedo usar el Pilates para ayudarlo a moverse mejor?»

El objetivo no es la perfección. El objetivo es la práctica. Mediante la repetición, la retroalimentación y la mentoría guiada, los alumnos van desarrollando gradualmente la confianza y las habilidades docentes necesarias para dirigir sesiones de Pilates seguras, eficaces y atractivas.

Ronda 1: Análisis de Ejercicios Fundamental

(3:30 - 4:10 *tiempo de transición* 4:10 - 4:20)

Los alumnos evalúan:

- Propósito
- Requisitos previos
- Contraindicaciones
- Consideraciones de seguridad

Ronda 2: Enseñanza de Habilidades Fundamental

(4:20 - 5:00 *tiempo de transición* 5:00 - 5:10)

Los alumnos enseñan:

- Ejercicios de flexión
- Extensión
- Ejercicios de rotación
- Ejercicios de flexión lateral

Enfoque:

- Técnicas de spotting
- Selección de resortes
- Gestión de la seguridad

Ronda 3: Secuencia Fundamental de Chair (5:10 - 5:50)

Los alumnos diseñan e imparten una breve sesión de Chair que incluye:

- Calentamiento
- Componente de movilidad
- Componente de fuerza
- Trabajo de extensión
- Integración y enfriamiento

Enfoque:

- Fluidez
- Programación
- Selección de ejercicios
- Presencia del instructor
- Seguridad del cliente

5:50 – 6:00

Retroalimentación del Educador y Cierre

- Retroalimentación individual
- Fortalezas de enseñanza y áreas de mejora
- Preparación para la enseñanza independiente
- Preguntas y debate

«Cada indicación que perfeccionas, cada movimiento que observas y cada cliente que comprendes te acerca un paso más a convertirte en el instructor que alguien nunca olvidará».

Día 2: Intermediate/Advanced Chair

0:00 – 0:30

Flow de Chair con Master Trainer

0:30 – 0:45

Repaso e Integración

- Conceptos clave del Día 1
- Preguntas y debate
- Repaso de los principios de movilidad de la columna
- Progresión del trabajo de principiante a intermedio

0:45 – 3:00

Repertorio de Chair Intermediate y Advanced

Áreas de enfoque

- Flexión lateral
- Rotación
- Extensión profunda de la columna
- Inversiones
- Integración de todo el cuerpo

3:30 – 5:50

Laboratorios de Enseñanza

Ronda 1: Análisis de Ejercicios Advanced

(3:30 - 4:10 *tiempo de transición* 4:10 - 4:20)

Los alumnos evalúan:

- Propósito
- Requisitos previos
- Contraindicaciones
- Consideraciones de seguridad

Ronda 2: Enseñanza de Habilidades Intermediate

(4:20 - 5:00 *tiempo de transición* 5:00 - 5:10)

Los alumnos enseñan:

- Ejercicios de extensión
- Ejercicios de rotación
- Ejercicios de flexión lateral
- Ejercicios de preparación para inversiones

Enfoque:

- Técnicas de spotting
- Selección de resortes
- Gestión de la seguridad

Ronda 3: Secuencia Intermediate de Chair (5:10 - 5:50)

Los alumnos diseñan e imparten una breve sesión de Chair que incluye:

- Calentamiento
- Componente de movilidad
- Componente de fuerza
- Trabajo de extensión
- Integración y enfriamiento

Enfoque:

- Fluidez
- Programación
- Selección de ejercicios
- Presencia del instructor
- Seguridad del cliente

5:50 – 6:00

Retroalimentación del Educador y Cierre

- Retroalimentación individual
- Fortalezas de enseñanza y áreas de mejora
- Preparación para la enseñanza independiente
- Preguntas y debate

«Cada indicación que perfeccionas, cada movimiento que observas y cada cliente que comprendes te acerca un paso más a convertirte en el instructor que alguien nunca olvidará».