



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PILATES: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

A

ABDOMINALES

Balancín con una pierna
Cancán
Cangrejo
Canto del cisne
Centena, la (con balón)
Centena
Círculos con una pierna
Contracción
Elevación de una pierna
Elevación de una pierna (supino)
Elevaciones laterales
Estiramiento de brazos
Estiramiento de una pierna
Flexiones
Foca
Giro de Cadera
Patada con una pierna
Preparación para el estiramiento de cuello
Rotación
Rotación al Frente
Rotación atrás
Rotación hacia el clavo
Tabla
Aislamientos
Aros
Auto conciencia

B

Balaneo de brazos
Balancín con una pierna
Balanchine, George
Balón de ejercicios
Aro
Banda elástica de ejercicio
Rodillo de espuma
Beneficios del método Pilates

BRAZOS

Canto del cisne
Círculos con ambos brazos
Elevación de una pierna (supino y decúbito)
Estiramiento de tríceps (con aro)
Estiramiento pectoral con silla
Estiramiento pectoral de pie
Flexiones
Natación (boca abajo)
Natación (de rodillas)
Tabla

C

CADERAS

Cancán
Canto del cisne
Círculos con una pierna (de lado)
Elevaciones laterales



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PILATES: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Estiramiento de una pierna
Flexión de cadera
Patada con una pierna
Patada lateral (de rodillas)
Tijereta
Calentamiento
Cancán
Cangrejo
Canto del cisne
Centena la (con aro)
Centena la (con balón)
Centena
Centro
Cintura
Patada lateral
Circulación
Balanceo de brazos (Calentamiento)
Círculos con ambos brazos
Dieta para
Círculos con ambos brazos
Círculos para un brazo
Círculos con una pierna de lado
Círculos con una pierna
Clases
Clavo
Concentración
Consejo médico búsqueda
Control
Coordinación
Patada lateral (de rodillas)
Cuello
Círculos con un brazo (calentamiento)
Rotación hacia el clavo

D

Despertar
Dieta
Cenas
Desayuno
Niños
Para la circulación
Para la resistencia
Potenciadora de energía
Potenciar el sistema inmunológico
Revitalizante mental
Doble patada
Dolor de cabeza

E

Efectos modeladores
Ejercicio cardiovascular
Elevación de una pierna (boca abajo)
Elevación de una pierna (supino)
Elevaciones laterales
Equilibrio
Actividades de pie
Elevación de una pierna (boca abajo)
Equilibrio (calentamiento)



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PILATES: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Foca
Patada lateral de rodillas
Patada lateral
Reto
Rodillo de espuma
Tabla.
Equipamiento
Escalador
Espalda
Zona lumbar, espina dorsal
Balanceo de brazos (calentamiento)
Cancán
Estiramiento dorsal
Gato
Giro de columna vertebral
Rotación hacia al clavo
Rotación
Espina dorsal
Balanceo de brazos (Calentamiento)
Balancín de una pierna
Canto del cisne
Estiramiento con balón
Estiramiento de brazos
Estiramiento dorsal
Giro de columna
Orador
Preparación para el estiramiento
Del cuello
Puente con los hombros
Rotación
Esqueleto
Estiramiento con balón
Estiramiento de brazos
Estiramiento de cuello
Estiramiento de glúteos
Estiramiento de aductores
Estiramiento de tendones de la corva
Estiramiento del pecho
Estiramiento del tríceps
Estiramiento de una pierna
Estiramiento dorsal
Estiramiento pectoral
Estiramiento pectoral de pie
Estiramiento y flexión de costado
Estrés, reducción
Dolor de cabeza causado por...
Rutina para...
F
Fisiología
Flexibilidad
Cangrejo
Estiramiento de una pierna
Preparación para el estiramiento
Del cuello
Rotación
Sierra



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PILATES: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Flexión de cadera
Flexión de costado
Flexiones
Fuerza
Clavo
Preparación para la flexión del costado
Rotación hacia el clavo
Foca

G

Gato
Giro de cadera
Giro de columna vertebral
Glúteos
Círculos con una pierna
Doble patada
Elevaciones laterales
Estiramiento de pierna supino)

H

Historia del método Pilates
Hombre, Pilates para el..
Hombros
Canto del cisne
Círculo con ambos brazos
Círculos con un brazo
Doble patada
Estiramiento de pierna (supino)
Estiramiento pectoral con silla
Estiramiento pectoral de poie
Gato
Rotación hacia el clavo

J

Jet lag, Pilates para el..

I

Libros

M

Masaje
Mayores
Meditación
Movimientos fluidos
Movimientos
Mujeres
Músculos

N

Natación (Boca abajo)
Natación (de Rodillas)
Neutral espina dorsal
Centena
Estiramiento de brazos
Niños, Pilates