



ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

КУРС «ROYAL PILATES»

Тренер Гайсина Альбина

Базовый курс инструктора Royal Pilates – системы физических, контролируемых силовых упражнений. Во время курса происходит понимание осознанных биомеханических движений тела, которые обеспечивают правильную технику выполнения упражнений.

Лекционная часть освещает анатомию ассортимента упражнений Royal Pilates, в особенности уделяется внимание мелким мышечным группам, межмышечной и внутримышечной координации.

Во время курса происходит акцент на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений, а также концентрации на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц.

По окончания курса, инструктор готов приступить к работе, имеет материал в виде нескольких готовых мастер-классов.

Курс предназначен для повышения квалификации инструкторов групповых программ, инструкторов тренажерного зала и персонального тренера.

ПРОГРАММА КУРСА:

- Основные принципы Royal Pilates;
- Методика тренировки Royal Pilates и шаблоны построения класса;
- Анатомия упражнений Royal Pilates;
- Тренировочный эффект и противопоказания;
- Подготовка к упражнениям (preposition);
- Базовые упражнения, цель базовых упражнений, порядок, в котором происходит движение;



ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

- Взаимодействие между частями тела (какая часть тела стабильна в то время, как другая двигается);
- Контроль техники и мышечные сокращения;
- Модификации для людей с разными функциональными ограничениями;
- Презентации тренировок с различным малым оборудованием (мяч, резина, изотоническое кольцо);
- Наработка шаблона правильного проведения тренировки, устранение шаблонных ошибок.
- Теоретический и практический зачет.

После успешной сдачи зачета выдается сертификат, который позволяет инструктору проводить занятия в фитнес клубе.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ КУРСА 4 ДНЯ.

СТОИМОСТЬ КУРСА 2 400 000 СУМ.

📞 233-22-88

233-11-28

✉️ islandofeducation@gmail.com

📍 Ц-1, К-7.

Ориентир: спортивно-оздоровительный
комплекс Aesthetic Island