



LIFE STUDIO
Entrenamiento Personal, gestión y formación
www.lifestudio.es – www.santiliebana.com
info@lifestudio.es

CUESTIONARIO ANATOMÍA BÁSICA APLICADA AL MÉTODO PILATES.

-¿Cuáles son los grupos musculares principalmente implicados en los ejercicios propios del método Pilates?

-¿Qué músculos forman el denominado "CORE"?

-Expón brevemente la importancia del trabajo de esta musculatura para cualquier plan de acondicionamiento físico.

-¿Cuántas vértebras forman la columna? ¿Cómo identificas o nombras cada una de ellas?

-Estas vértebras vienen unidas por articulaciones, ¿Cuáles de estas son más susceptibles de lesión? ¿Por qué?



LIFE STUDIO
Entrenamiento Personal, gestión y formación
www.lifestudio.es – www.santiliebana.com
info@lifestudio.es

-Cita brevemente las principales curvas de la espalda en los distintos planos. ¿Debe ser la columna completamente recta?

-A partir de las dos últimas cuestiones, nombra las patologías de la columna que conozcas, en qué consisten y qué precauciones debemos tomar al respecto.

-¿Qué es el suelo pélvico? ¿Es necesario entrenarlo aunque no se haya tenido un embarazo o el alumno sea hombre? ¿Cuáles son sus principales disfunciones?

-A partir de ahí, comenta cómo entrenar el suelo pélvico y que protocolo debes seguir en la secuencia de los ejercicios.