

## PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL MÉTODO PILATES



1. Nombre los principios fundamentales del método Pilates.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

2. ¿Qué entiendes por PowerHouse, centro de poder o CORE? ¿A qué se debe su importancia en los movimientos del método Pilates?



LIFE STUDIO  
Entrenamiento Personal, gestión y formación  
[www.lifestudio.es](http://www.lifestudio.es) – [www.santiliebana.com](http://www.santiliebana.com)  
info@lifestudio.es

3. Explica brevemente qué es la respiración intercostal.

4. Los ejercicios de Pilates se realizan con dos tipos de alineación de columna diferentes uno de otro. Nómbralos, así como los detalles fundamentales de ambos y, sobre todo, cuándo realizar uno u otro.

-

-

5. ¿Qué es un implemento? ¿Para qué sirve?

6. Nombra tres de los implementos que conozcas y su acción específica en los ejercicios.



LIFE STUDIO  
Entrenamiento Personal, gestión y formación  
[www.lifestudio.es](http://www.lifestudio.es) – [www.santiliebana.com](http://www.santiliebana.com)  
info@lifestudio.es

7. Uno de los factores de éxito del método ha sido su carácter como sistema integrado. ¿Qué entiendes por este término?

8. ¿Qué es la conexión o activación escapular? ¿Para qué sirve?

9. Destaca los beneficios de la práctica de Pilates más importantes y aplicables en un centro wellness o instalación deportiva.

10. Estás explicando un ejercicio y necesitas “dosificar” la información haciendo énfasis en los puntos más importantes. Dinos en qué puntos debes hacer especial hincapié dentro de la instrucción.



LIFE STUDIO  
Entrenamiento Personal, gestión y formación  
[www.lifestudio.es](http://www.lifestudio.es) – [www.santiliebana.com](http://www.santiliebana.com)  
info@lifestudio.es

11. ¿Cuáles son los estímulos visuales? ¿Cómo se realizan? ¿Los encuentras importantes dentro de la instrucción?

12. ¿Qué es la instrucción táctil? ¿Cómo la realizarías y qué se debe cuidar especialmente?