

COR3S

PILATES CHAINS CROSSED WORLD TOUR

SPAIN-FRANCE-BRUSSELS-USA
COSTA RICA-SOUTH AFRICA

CERTIFIED
PILATES
TEACHER **PMA**

dbb
HIGH PERFORMANCE PILATES



DAVID ORTEGA

Teacher Certification ID: 12922

CORE 1

PATRÓN CRUZADO INFERIOR - PELVIS Y
COLUMNA NEUTRA - ESTABILIZACIÓN LUMBOPÉLVICA

CORE 3

LORDOTIC POSTURE
PIES - RODILLAS
- CADERAS
SCOLIOSIS POSTURE

CORE 2

FORWARD HEAD
PATRÓN CRUZADO
SUPERIOR - HOMBRO
CUELLO Y ESCÁPULAS



CORE 1

Sábado de 10:00H a 14:00H.



- Recuerdo de anatomía funcional para el movimiento y palpatoria de la musculatura del CORE 1, la columna lumbar y la cintura pélvica.
- Cadenas musculares y fisiológicas del CORE 1.
- Síndrome del patrón cruzado inferior. Biotensegridad.

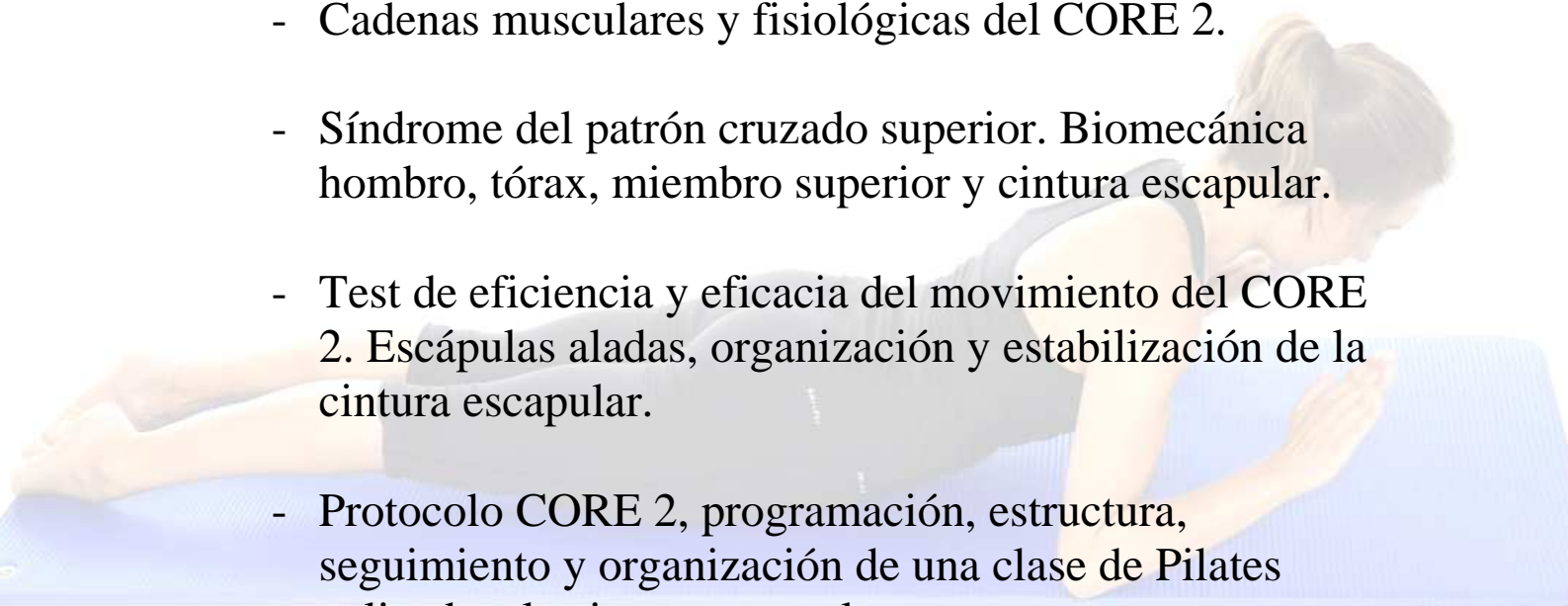
- Test de eficiencia y eficacia del movimiento del CORE 1. Presión intra-abdominal, concepto Imprint, estabilización y organización lumbo-pélvica.
- Protocolo CORE 1, programación, estructura, seguimiento y organización de una clase de Pilates aplicada a la cintura lumbo-pélvica.
- Master Class CORE 1. Bases inestables.
- Lordosis lumbar.
- Ejercicios de abdominales con menor riesgo de lesión.



CORE 2

Sábado de 15:30H a 19:30H.

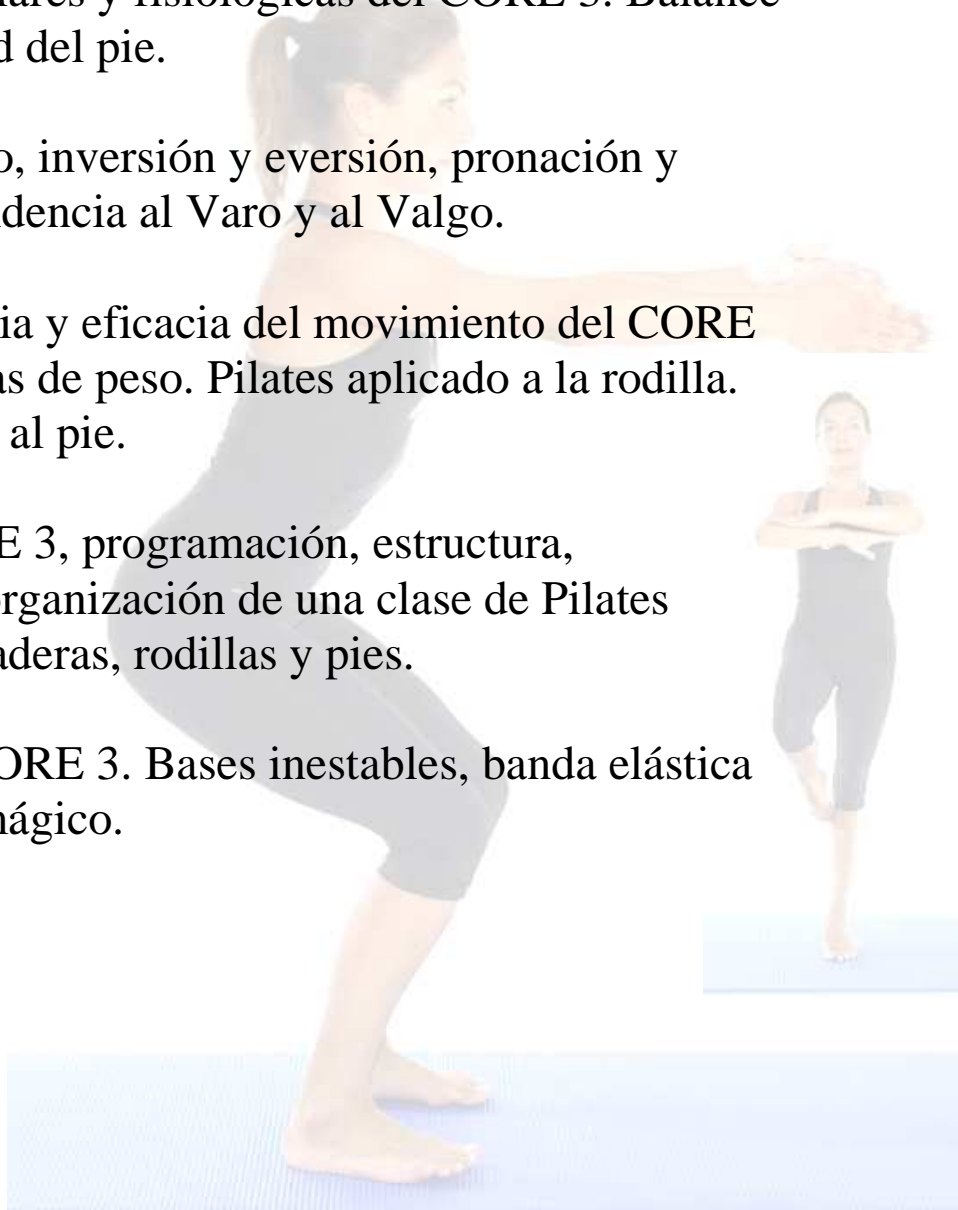
- Recuerdo de anatomía funcional para el movimiento y palpatoria de la musculatura del CORE 2, la columna dorso-cervical, tórax y la cintura escapular.
- Cadenas musculares y fisiológicas del CORE 2.
- Síndrome del patrón cruzado superior. Biomecánica hombro, tórax, miembro superior y cintura escapular.
- Test de eficiencia y eficacia del movimiento del CORE 2. Escápulas aladas, organización y estabilización de la cintura escapular.
- Protocolo CORE 2, programación, estructura, seguimiento y organización de una clase de Pilates aplicada a la cintura escapular.
- Master Class CORE 2. Banda elástica y Aro mágico.
 - Forwar Head (Cabeza adelantada).
 - Ejercicios específicos para la optimización del rango de movimiento de cuello y hombro.



CORE 3

Domingo de 10:00H a 14:00H y de 16:00h a 20:00.

- Recuerdo de anatomía funcional para el movimiento y palpatoria de la musculatura del CORE 3, diferentes tipos de pie, pisada y alineación cadera, rodilla y tobillo.
- Cadenas musculares y fisiológicas del CORE 3. Balance y biotensegridad del pie.
- Pie plano y cavo, inversión y eversión, pronación y supinación. Tendencia al Varo y al Valgo.
- Test de eficiencia y eficacia del movimiento del CORE 3. Transferencias de peso. Pilates aplicado a la rodilla. Pilates aplicado al pie.
- Protocolo CORE 3, programación, estructura, seguimiento y organización de una clase de Pilates aplicada a las caderas, rodillas y pies.
- Master Class CORE 3. Bases inestables, banda elástica cerrada y Aro mágico.



- Cadenas cruzadas.
- Asimetrías.
- Escoliosis.
- My Hips Don't lie. La cadera como unión de todos los cores, relación cadera y lumbares, cadera y hombros, cadera y pies. La importancia del Psoas.

