

ΕΙΔΙΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ "PROPS PILATES"



ΣΑΒΒΑΤΟ & ΚΥΡΙΑΚΗ 11 & 12 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2021

Με τη συνεργασία και την υποστήριξη:



Συντονισμός & εκτέλεση Σεμιναρίου



Τις δυο τελευταίες δεκαετίες όλο και περισσότεροι άνθρωποι υιοθετούν τη μέθοδο pilates.

Στα ομαδικά προγράμματα σε όλα τα γυμναστήρια οι αίθουσες κατακλύζονται από φανατικούς φίλους του pilates, οι οποίοι αναζητούν τα οφέλη και τα εμφανή αποτελέσματα που προσφέρει η δημοφιλής αυτή μέθοδος σωματικής άσκησης.

Τα ομαδικά προγράμματα στα οποία εφαρμόζεται η χρήση μικροεξοπλισμού αποτελούν την κορυφή προτίμησης των μελών των γυμναστηρίων.

Σε αυτό το σεμινάριο επτά κορυφαίοι Professional Pilates Trainers, σε ισάριθμες θεματικές ενότητες θα παρουσιάσουν και θα αναλύσουν ένα εξαιρετικό ασκησιολόγιο και θα αποκαλύψουν πολλές πτυχές οι οποίες θα σας εξασφαλίσουν τα εφόδια για να δημιουργήσετε ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα.

Η σύγχρονη αγορά εργασίας παρουσιάζει μεγάλη έλλειψη άρτια καταρτισμένων Pilates Instructors, ιδιαίτερα όσων χρησιμοποιούν στα προγράμματά τους τον μικροεξοπλισμό.

Η παρακολούθηση του σεμιναρίου αυτού θα αναβαθμίσει το γνωσιολογικό σας επίπεδο και θα εμπλουτίσει τις γνώσεις σας.

Η Οργανωτική Επιτροπή

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά τις ακόλουθες ημέρες και ώρες:

- Σάββατο 11 Σεπτεμβρίου 2021, 11.00-19.00
- Κυριακή 12 Σεπτεμβρίου 2021, 11.00-19.00

ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ

- ✓ Πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής
- ✓ Φοιτητές ΣΕΦΑΑ
- ✓ Personal Trainers
- ✓ Pilates Instructors
- ✓ Σπουδαστές Σχολών Aerobic & Fitness

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΟΥΣ

- Μέρος σημειώσεων των εισηγητών, οι οποίες θα αποσταλούν ηλεκτρονικά
- Δίπλωμα Συμμετοχής, το οποίο θα αποσταλεί ηλεκτρονικά

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής ορίζεται ως εξής:

Γενική τιμή: 30€

Ειδική τιμή: 20€ (αφορά ιδιοκτήτες γυμναστηρίων μελών του ΠΑ.ΣΥ.ΓΥ και των γυμναστών τους)

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Στην ιστοσελίδα www.siga.gr και στο τηλέφωνο 210-9765100.

ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Προκειμένου να εξασφαλίσετε την συμμετοχή σας στο σεμινάριο, μπορείτε να προχωρήσετε στην εγγραφή σας, σύμφωνα με τις οδηγίες στον διαδικτυακό τόπο www.siga.gr.

Έγκυρη συμμετοχή θεωρείται μόνο από τα άτομα που έχουν συμπληρώσει την δήλωση συμμετοχής και έχουν καταθέσει το δικαίωμα συμμετοχής στον λογαριασμό της Τράπεζας Πειραιώς GR 280 1720 3600 0503 6062 3862 18 (Δικαιούχος: ΣΙΓΑ Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής).

Η Οργανωτική Επιτροπή του σεμιναρίου διατηρεί το δικαίωμα οποιασδήποτε αλλαγής του προγράμματος, η οποία θα προκύψει από λόγους ανεξάρτητους της θέλησής της.

ΘΕΜΑΤΑ & ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

- “ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟ PILATES”

Σε αυτή τη θεματική ενότητα θα γίνει ανάλυση της σημασίας της χρήσης μικροοργάνων στα ομαδικά ή τα ατομικά προγράμματα της μεθόδου pilates, καθώς και αναφορά μ παρουσίαση των μικροοργάνων ring, elastic band, tonic balls, foam roller, miniball και fitball. Επίσης θα πραγματοποιηθεί πρακτική επίδειξη αντιπροσωπευτικών ασκήσεων με κάθε μικρόργανο.

Εισηγήτρια: Μαρία Βανακάρα

- “PILATES RING”

Στη θεματική αυτή ενότητα θα αναλύσουμε το ασκησιολόγιο το οποίο πραγματοποιείται με τη χρήση του μικροοργάνου ring. Χρησιμοποιείται ως πρόσθετη αντίσταση για τους μύες των άνω και κάτω άκρων και τη στην ανάπτυξη νευρομυϊκής συναρμογής

Εισηγήτρια: Κάτια Γκάγκου

- “PILATES ELASTIC BAND”

Προσθέτει ελαφρά αντίσταση σε ένα πρόγραμμα της μεθόδου pilates. Προσθέτοντας αντίσταση σε μία άσκηση, μπορούμε να την μετατρέψουμε είτε σε πιο δύσκολη για τους μύες που στοχεύουμε, είτε σε πιο εύκολη, βοηθώντας στην ολοκλήρωση της κίνησης. Σε αυτή τη θεματική ενότητα θα παρακολουθήσετε ειδικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Δώστε νέα διάσταση στα προγράμματά σας κι ανανεώστε το ενδιαφέρον των ασκουμένων σας.

Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα

- “PILATES TONIC BALLS”

Τα tonic balls είναι ένα ζευγάρι μικροοργάνων το οποίο χρησιμοποιείται στη μέθοδο pilates και δίνει νέα διάσταση στο ασκησιολόγιο προγραμμάτων pilates. Αυξάνει το φορτίο σε κάποιες ασκήσεις, λειτουργεί ως οδηγός σε κάποιες άλλες, ενώ αυξάνει σημαντικά τη σταθεροποίηση. Τα tonic balls θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα νέο ερέθισμα στους γυμναζόμενους για να ακολουθήσουν τα τμήματά σας.

Εισηγήτρια: Γιάννα Κωνσταντίνου

- “PILATES MINIBALL”

Η εφαρμογή miniball σε ομαδικά ή ατομικά προγράμματα pilates αποτελεί κορυφαία επιλογή, καθώς απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα και ηλικίες ασκούμενων. Στη θεματική αυτή ενότητα θα χρησιμοποιήσουμε τη μικρή μπάλα, τόσο σε απλές ασκήσεις που αναπτύσσουν την ισορροπία, τη σταθεροποίηση, την ελαστικότητα και βοηθούν στην επίγνωση του σώματος, όσο και σε πιο σύνθετες ασκήσεις που έχουν στόχο τη δύναμη και τη νευρομυϊκή συναρμογή. Το ασκησιολόγιο με τη χρήση miniball είναι βασισμένο στις αρχές της μεθόδου pilates με ανάλυση της σωστής στάσης του σώματος.

Εισηγήτρια: Κατερίνα Κορφιάτη

- “PILATES FOAM ROLLER”

Ένα πρόγραμμα της μεθόδου pilates με τη χρήση foam roller, το οποίο ακολουθεί πιστά τις 5 βασικές αρχές του Scott Pilates, σε ασταμάτητη ροή! Η θεματική αυτή ενότητα αποτελεί συνεχιζόμενη εκπαίδευση για τους προπονητές pilates οποιασδήποτε σχολής. Θα αναλυθούν σε βάθος οι βασικές αρχές και οι θέσεις σώματος, καθώς επίσης οι ασκήσεις pilates που θα γίνουν με το foam roller και η χρήση του foam roller ως μυοπεριτονιακή απελευθέρωση των μυών.

Εισηγήτρια: Μαρία Βανακάρη

- “PILATES FIT BALL”

Θα γίνει η παρουσίαση ασκήσεων με την χρήση της fitball(μεγάλης μπάλας), για την βελτίωση της ισορροπίας, της ευλυγισίας, της ενδυνάμωσης και της κινητικότητας των αρθρώσεων καθώς και της ιδιοδεκτικότητας για την πρόοδο της νευρομυϊκής συναρμογής, που συντελούν στην προαγωγή της ποιότητας ζωής. Η παρουσίαση αφορά και τα τρία επίπεδα εκγύμνασης αθλουμένων: αρχάριο, μεσαίο και προχωρημένο.

Εισηγήτρια: Αυγουστίνη Παπανικολάου

- “PILATES CROSS PROPS”

Σε αυτό το εργαστήριο θα κάνουμε πρακτική στο πώς να χρησιμοποιήσουμε 3 διαφορετικά εργαλεία, που εφαρμόζουμε σε προγράμματα pilates, σε τέσσερις διαφορετικές διαστάσεις κίνησης. Τα εργαλεία είναι soft ball, flex band, toning balls! Οι κινήσεις που θα δουλέψουμε είναι σπειροειδείς, οριζόντιες, εγκάρσιες και κάθετες. Θα αναφερθούμε δε και στην ενεργοποίηση των περιτονιακών συστημάτων κίνησης κάνοντας πρακτική με έξυπνες λειτουργικές ασκήσεις που απλά αλλάζουν τον τρόπο σκέψης στον σχεδιασμό προγραμμάτων!

Εισηγητής: Δημήτρης Κανδρής