



## PILATES ACADEMY INTERNATIONAL with Gerda

### Eğitim & Sertifika Kurs Programları

#### **Anatomi, Biomekanik & Postür Analizi (ABP) - 12 saat**

Bu kurs insan vücudunun temelini oluşturan kemik, adale ve eklem konularını içerir. Burada en fazla yoğunluk ideal vücut duruşu ve ideal eklem hareketlerine verilir ki bu sayede öğrencilerimiz farklılıkları ve problemleri kavramada zorlanmayacaklardır

#### **All Populations Mat (APM) - 36 saat**

Bu kurs üç aşamayı içerir temel, temel 2 ve orta seviye Matwork çalışmaları Öğrenciler burada farklı yaş gruplarına ve fitness düzeyindeki kişilere güvenli ve etkili eğitim vermeyi öğreneceklerdir. Burada çalışmayı sıkıcılıktan kurtarıp küçük değişikliklerle sağlıklı çalışma ortamı oluşturulacaktır.

Öncesinde ABP kursu tamamlanmış olmalıdır

#### **All Populations Reformer (APR) - 50 saat**

Reformer çalışma aletinin fiziki özellikleri tamamıyla ortaya koyulur ve buna göre emniyetli ve sağlıklı çalışma ortamı oluşturulur. Bu kurs üç aşamayı içerir temel, temel 2 ve orta seviye reformer çalışmalarıdır. Öncelikle buradaki eğitimin amacı normal fitness aletleri ile pilates aletleri arasındaki çalışma farklılıklarını ortaya koymaktır. Kurs her yaş ve seviye için hazırlanmıştır temel ve orta seviyeyi içerir .

Öncesinde ABP kursu tamamlanmış olmalıdır

#### **All Populations Cadillac -34 saat**

Bu kurs orta seviyeye kadar üç temel basamağı içerir. Cadillac özellikle hatalı hareketleri düzeltmek için çok iyidir. Çalışılan eklemlerde yoğunlaşarak düzgün şekilde güçlenmesini sağlar. Burada en çok daha zorlu hareketlere bir geçiş sağlanacağı vurgulanır.

Öncesinde ABP kursu tamamlanmış olmalıdır

#### **All Populations Chair (APChair) - 16 saat**

Bu kurs 'Chair' egzersizlerinde ilk üç seviyeyi içerir. Burada çalışma programlarımızın içerisine 'Chair' nasıl adapte edilecek, onu öğreniyoruz.

Öncesinde ABP, APM kursu tamamlanmış olmalıdır

#### **All Populations Barrels (APBarrels) - 10 saat**

Bu kurs APM' nin hemen önünde yer almalıdır. Burada öğrenciler 'Spine Corrector' ve 'Ladder Barrel' üzerinde ilk 3 aşamayı öğreneceklerdir. Dahada önemlisi çalışma programlarına 'Ladder Barrel' aletinin nasıl adapte edileceğini görecekler, ayrıca egzersizlere bağlı gelişimi destekleyici olarak kullanacaklardır.

Öncesinde ABP, APM kursu tamamlanmış olmalıdır

#### **Mat Progressions / Challenge (MPC) - 6 saat**

Bu kurs Mat grubu eğitiminin devamı olarak, orta seviyenin üstü ve ileri seviye için verilir. Öğrencilerimiz burada beklentileri ve kapasiteleri, daha fazlasını kaldıracak müşterilerini, nasıl daha etkili ve emniyetli çalıştırabileceklerini öğreneceklerdir.

### **Reformer Progressions / Challenge (RPC) - 20 saat**

Öğrenciler, 4. ve 5. aşamaları kullanarak, müşterilerine Reformer egzersizlerini en etkili şekilde nasıl vereceklerini öğrenirler.Önceden öğrenilmiş egzersizler alet üzerine taşınacağı için, öğrencinin dikkati buraya yoğunlaştırılır.

Öncesinde APR, APM, MPC kursu tamamlanmış olmalıdır

### **Cadillac Progressions / Challenge (CadillacPC) - 12 saat**

Bu kursta, Cadillac eğitimi üzerine son iki basamak öğretilir.Buradaki bazı egzersizler merkez kas grubunda belirgin güçlenme sağlar.Öğrenciler program geliştirme imkanı bulacaklardır.

Öncesinde ABP, APC kursu tamamlanmış olmalıdır

### **Chair Progressions / Challenge (ChairPC) - 6 saat**

Başlangıç kursu üzerine 4. ve 5. seviye çalışmaları ilave yapılır.Burada sadece yeni hareket öğrenmekle kalınmaz, ayrıca öğrencilerin müşterilerini, güç ve kontrol açısından en uygun nasıl geliştirecekleride öğretilir.

Öncesinde APChair kursu tamamlanmış olmalıdır

### **Barrels Progressions / Challenge (BPC) - 6 saat**

Bu kurs başlangıç seviyesinin üzerine iki final seviyenin daha çalışılmasını içerir. Öğrenciler bu aşamada merkezi kas gruplarını güçlendirmeye yönelik ve vücut kontrollerini sağlamaya yarayan en etkili egzersizleri öğreneceklerdir.

Öncesinde APBarrels kursu tamamlanmış değildir

### **Special Conditions 20 saat**

Bu kurs özel ihtiyacı olan kişilere (Lordoz, Skolyoz, ameliyatlı, kanser vs.) göre dizayn edilecek egzersizleri tesbit etme ve idare yöntemlerini öğretmeye yöneliktir.

Öncelikle kişinin özel durumu konusunda kendisi ve doktoru ile yapılacak ikili görüşmeler ve egzersiz programını ona göre düzenleme, hocaya daha doğru ve planlı çalışma imkanı verecektir.Sonuçta, Mat, Reformer veya diğer makinalar kişinin ihtiyaçları doğrultusunda daha efektif şekilde kullanılacaktır.

Zorunlu: ABP, APM, APR