

Amplus Bienestar

Lft Saraí Menna Silva

PILATES EN EL EMBARAZO

OBJETIVO GENERAL

Formar instructores capaces de diseñar, adaptar y dirigir sesiones de Pilates para mujeres embarazadas, utilizando Mat, Reformer y props, con criterio biomecánico, seguridad clínica y enfoque funcional.

ESTRUCTURA DEL CURSO (16 HORAS)

1. FUNDAMENTOS DEL EMBARAZO APLICADOS AL PILATES

1.1. CAMBIOS FISIOLÓGICOS POR TRIMESTRE:

- Hormonales
- Posturales
- Respiratorios
- Cardiovasculares

1.2. Implicaciones directas en la práctica de Pilates

1.3. Beneficios y límites del Pilates durante el embarazo

1.4. Indicaciones y contraindicaciones absolutas y relativas

COMPETENCIAS

Comprender qué cambia y por qué se adapta
Saber cuándo entrenar y cuándo derivar

2. CORE, RESPIRACIÓN Y SUELO PÉLVICO EN EMBARAZO

- 2.1. Anatomía funcional del core profundo: diafragma, transverso del abdomen, suelo pélvico, multifidos
- 2.2. Diástasis abdominal y tipologías.
- 2.3. Signos de alerta
- 2.4. Movimientos seguros vs no recomendados
- 2.5. Respiración 360° aplicada al Pilates
- 2.6. Activación y relajación del suelo pélvico (no solo Kegels)

COMPETENCIAS

Enseñar activación segura del core
Integrar respiración y movimiento correctamente

Miguel Ángel de Quevedo 980 A, Int. 2B, esquina con Inglaterra, Parque San Andrés, Coyoacán, 04040, CDMX, WA 5519640351

Amplus Bienestar

Lft Saraí Menna Silva

3. PILATES MAT PARA EMBARAZO (POR TRIMESTRE)
 - 3.1. Principios del Mat Pilates adaptado
 - 3.2. Ejercicios recomendados y modificaciones
 - 3.3. Ejercicios a evitar y por qué
 - 3.4. Transiciones seguras en el suelo
 - 3.5. Balance muscular compensatorio
 - 3.6. Práctica por trimestres

COMPETENCIAS

Crear clases Mat seguras y progresivas
Adaptar sobre la marcha según la alumna

4. USO DE PROPS EN PILATES EMBARAZO

PROPS INCLUIDOS

- Fitball
- Swiss Ball
- Bandas elásticas
- Foam roller

CONTENIDOS

- 4.1. Beneficios del uso de props en embarazo
- 4.2. Props para: soporte postural, reducción de carga, conciencia corporal, preparación al parto
- 4.3. Ejercicios clave con cada prop

COMPETENCIAS:

*USAR PROPS CON INTENCIÓN, NO SOLO VARIEDAD
AUMENTAR SEGURIDAD Y CONFORT EN CLASE*

5. PILATES REFORMER EN EMBARAZO

CONTENIDOS

- 5.1. Ajustes del Reformer para embarazadas.
- 5.2. Ejercicios seguros y contraindicados

**Miguel Ángel de Quevedo 980 A, Int. 2B, esquina con Inglaterra, Parque San
Andrés, Coyoacán, 04040, CDMX, WA 5519640351**

Amplus Bienestar

Lft Saraí Menna Silva

5.3. Trabajo por trimestre en Reformer

5.4. Uso de caja, straps y footbar

5.5. Control del esfuerzo y ritmo

PRÁCTICA

- Secuencia completa en Reformer
- Modificaciones según trimestre y síntomas

COMPETENCIAS

Enseñar Reformer con seguridad clínica

Adaptar ejercicios clásicos del método

6. PROGRAMACIÓN DE CLASES Y METODOLOGÍA

Contenidos

6.1. Diseño de clases, individual o grupal

6.2. Duración, intensidad y frecuencia

6.3. Cómo combinar Mat + Props + Reformer

6.4. Lenguaje verbal y táctil adecuado

6.5. Manejo de miedos, confianza y comunicación con la embarazada

COMPETENCIAS

Programar clases profesionales

Comunicar con seguridad y empatía

7. CASOS PRÁCTICOS, ERRORES COMUNES Y EVALUACIÓN FINAL

CONTENIDOS

7.1. Casos reales: dolor lumbar, inestabilidad pélvica, fatiga excesiva, principio de diástasis, errores frecuentes de instructores

7.2. Señales de alerta durante la clase

7.3. Práctica guiada de enseñanza

COMPETENCIAS

Miguel Ángel de Quevedo 980 A, Int. 2B, esquina con Inglaterra, Parque San Andrés, Coyoacán, 04040, CDMX, WA 5519640351

Amplus Bienestar

Lft Saraí Menna Silva

Tomar decisiones seguras en tiempo real

Pensar como instructor especializado

EVALUACIÓN

- Análisis de caso
- Diseño breve de clase
- Control de grupo
- Conocimiento fisiológico y anatómico
- Feedback técnico

**Miguel Ángel de Quevedo 980 A, Int. 2B, esquina con Inglaterra, Parque San
Andrés, Coyoacán, 04040, CDMX, WA 5519640351**