

Wytyczne dotyczące Kursu Instruktor Pilates

(120 godzin, w tym 64 godziny praktyki w studio)

Kurs Instruktor Pilates (EQF Poziom 4) zapewnia kompleksowe szkolenie w zakresie ćwiczeń Pilates na macie, ich modyfikacji oraz wykorzystania małego sprzętu, takiego jak wałki i krążki. Kurs spełnia standardy Europejskich Ram Kwalifikacji (EQF) jak i wytyczne ICREPs i przygotowuje uczestników do prowadzenia zarówno indywidualnych, jak i grupowych zajęć Pilates. Obejmuje również naukę anatomii, fizjologii, programowania ćwiczeń oraz metodyki Pilates, zapewniając wszechstronne zrozumienie tej dyscypliny.

Struktura kursu:

- **Łączny czas trwania:** 120 godzin
- **Praktyka w studio:** od 64 do 80 godzin
- **Nauka teoretyczna:** Zawiera anatomię, fizjologię, programowanie ćwiczeń oraz metodykę Pilates i jego modyfikacji jak również dostosowanie do obecnego rynku.

Wymagania programowe:

- **Kwalifikacje:** Uczestnicy muszą posiadać kwalifikacje na poziomie EQF 3 (np. Instruktor Siłowni, Instruktor Fitness) lub odpowiedni dyplom sportowy. W przypadku ich braku, kurs obejmuje pełną edukację z zakresu anatomii i fizjologii potrzebny będzie dodatkowy egzamin przeprowadzony przez REPs Polska.

Kluczowe kompetencje:

1. **Umiejętności nauczania:**
 - Prowadzenie indywidualnych i grupowych zajęć Pilates opartych na oryginalnych i modyfikowanych ćwiczeniach Josepha Pilatesa.
 - Dostosowywanie programów do potrzeb klientów, dbając o bezpieczeństwo i skuteczność.
 - Ciągła ocena i monitorowanie postępów klientów.
2. **Programowanie ćwiczeń:**
 - Projektowanie i dostosowywanie sesji Pilates dla różnych klientów, z uwzględnieniem profilaktyki urazów i rehabilitacji.
 - Integracja zasad Pilates, takich jak centrowanie, koncentracja, kontrola i płynność.
 - Zapewnianie odpowiednich modyfikacji i progresji dla różnych poziomów zaawansowania.
3. **Biomechanika i fizjologia:**
 - Zastosowanie zasad ruchu ludzkiego do sesji Pilates.
 - Zapewnienie, że ćwiczenia są bezpieczne i dostosowane do możliwości klientów.

4. Interakcja z klientem:

- Jasne i motywujące instrukcje dla klientów.
- Ustalanie programów zgodnych z celami klientów, tworzenie pozytywnej i wspierającej atmosfery.

5. Ocena i bezpieczeństwo:

- Przeprowadzanie oceny postawy i monitorowanie klientów w trakcie sesji, dbając o bezpieczeństwo.
- Znajomość zasad pierwszej pomocy i procedur awaryjnych.

Główne obszary wiedzy:

- **Historia i zasady Pilates:**
 - Zrozumienie historii Josepha Pilatesa i sześciu kluczowych zasad (koncentracja, kontrola, centrowanie, płynność, precyzja i oddech).
- **Znajomość ćwiczeń:**
 - Opanowanie 32 oryginalnych ćwiczeń Pilates oraz ich technicznego wykonania. Instruktor musi je znać aby na ich podstawie mógł wprowadzać regresje lub progresję lub też zastosować inne warianty danego ćwiczenia.
- **Anatomia i fizjologia:**
 - Solidna wiedza na temat anatomii ruchu, ze szczególnym uwzględnieniem kręgosłupa, stawów i mięśni głębokich.
- **Ocena postępów klienta:**
 - Umiejętność śledzenia i oceny postępów klientów oraz dostosowywanie ćwiczeń w miarę ich postępów.
- **Metody nauczania:**
 - Stosowanie werbalnych, wizualnych i dotykowych wskazówek w celu poprawy wydajności klientów.

Wymagania praktyczne w studio:

- 64 godziny nadzorowanej praktyki w studio z klientami.
- 56 godzin udokumentowanej praktyki nauczania, zakończonej oceną praktyczną.

Wymagania certyfikacyjne:

- Ukończenie 120 godzin szkolenia, w tym od 64 do 80 godzin praktyki.
- Zdanie egzaminu pisemnego z zakresu anatomii, fizjologii oraz zasad Pilates.
- Wykazanie się znajomością co najmniej 16 ćwiczeń Pilates podczas egzaminu praktycznego.

Fokus na anatomię i fizjologię:

- **Postawa i zdrowie stawów:** Zrozumienie, jak Pilates wpływa na poprawę postawy i stabilność stawów.
- **Połączenia nerwowo-mięśniowe:** Wiedza na temat wpływu Pilates na zdolność układu nerwowego do kontrolowania mięśni i wzorców ruchu.

Korzyści z uczestnictwa w kursie:

- Rozwój umiejętności i poszerzenie oferty usług dla klientów.
- Wsparcie klientów w korygowaniu postawy i zapobieganiu urazom.
- Zwiększenie potencjału zarobkowego oraz możliwości zatrudnienia, w tym w ramach warsztatów wellness dla firm.

Przegląd ocen:

- Programowanie sesji Pilates (egzamin teoretyczny) oraz studium przypadku.
- Prowadzenie sesji Pilates (egzamin teoretyczny i ocena praktyczna).

Wymagania wstępne:

- Uczestnicy powinni posiadać kwalifikacje z zakresu fitnessu lub treningu personalnego. Osoby bez takich kwalifikacji mogą ukończyć dodatkowe jednostki szkoleniowe, aby uzyskać certyfikat.

Kluczowe kompetencje Instruktora Pilates:

1. **Prowadzenie zajęć:** Uczestnicy będą potrafili nauczać zarówno grupowych, jak i indywidualnych sesji Pilates, zgodnie z zasadami Josepha Pilatesa. Ważnym elementem będzie umiejętność modyfikacji ćwiczeń, aby dostosować je do indywidualnych potrzeb klientów.
2. **Planowanie sesji:** Kurs uczy, jak tworzyć programy treningowe, które są zarówno bezpieczne, jak i efektywne, biorąc pod uwagę różne potrzeby klientów, w tym osoby w rehabilitacji czy te z ograniczoną mobilnością. Instruktorzy dowiedzą się, jak odpowiednio zaplanować zarówno sesje indywidualne, jak i grupowe.
3. **Historia i zasady Pilates:** Uczestnicy zapoznają się z historią powstania metody Pilates oraz sześcioma kluczowymi zasadami (koncentracja, kontrola, centrowanie, precyzja, płynność ruchu, oddech), które będą umieli zastosować w swojej pracy z klientami.
4. **Motywowanie klientów:** Instruktorzy będą potrafili zmotywować klientów do regularnego uczestnictwa w zajęciach i przestrzegania indywidualnych programów ćwiczeń, co jest kluczowe dla osiągnięcia długoterminowych efektów.
5. **Biomechanika i fizjologia:** Kurs obejmuje wiedzę z zakresu biomechaniki i fizjologii, co pozwala instruktorom na stosowanie zasad progresji i regresji ćwiczeń, czyli dostosowywanie programów do aktualnych możliwości klientów, ich postępów oraz ograniczeń fizycznych.
6. **Korygowanie techniki:** Umiejętność obserwacji i korekty techniki wykonywanych ćwiczeń, szczególnie w mniejszych grupach, jest niezbędna, aby zapewnić bezpieczeństwo i efektywność ćwiczeń.
7. **Pierwsza pomoc:** Instruktorzy poznają podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, co jest niezbędne w pracy z klientami, szczególnie w przypadku sytuacji awaryjnych.
8. **Promowanie zdrowego stylu życia:** Instruktorzy Pilates będą również ambasadorami zdrowego stylu życia, zachęcając swoich klientów do regularnej aktywności fizycznej jako elementu ogólnego dobrostanu.

1. Wiedza z zakresu kursu pilates w bardziej szczegółowym ujęciu Pilates:

1. **Zasady ruchu i fizjologia ćwiczeń:** Zrozumienie podstawowych zasad fizjologii i biomechaniki, które są kluczowe w ćwiczeniach Pilates. Obejmuje to wiedzę o tym, jak ciało się porusza i jaki wpływ mają różne ćwiczenia na grupy mięśniowe, stawy oraz ogólną funkcję fizyczną.
 - Anatomia i fizjologia dla Pilatesu
 - a. Układ mięśniowo-szkieletowy: Omówienie funkcji mięśni, kości i stawów, szczególnie w odniesieniu do stabilizacji rdzenia i postawy w Pilatesie.
 - b. Układy oddechowy i krążenia: Rola technik oddechowych oraz wpływ ćwiczeń Pilates na przepływ tlenu i krążenie krwi.
 - c. Analiza ruchu: Nauka biomechaniki ruchu, istotna dla zrozumienia postawy, elastyczności, siły i koordynacji w celu bezpiecznego praktykowania Pilatesu.
2. **Różne formy komunikacji:** Rozwój umiejętności motywowania i skutecznej komunikacji z klientami. Instruktorzy nauczą się, jak jasno przekazywać informacje, zarówno werbalnie, jak i poprzez demonstracje oraz korekcje dotykowe, aby wspierać klientów w ich treningach.
 - a. **Strategie motywacyjne:** Techniki angażowania, motywowania i wspierania klientów w realizacji ich celów.
 - b. **Edukacja klienta:** Przekazywanie wiedzy na temat korzyści, ograniczeń i zasad Pilatesu, aby umożliwić klientom świadome podejmowanie decyzji dotyczących praktyki.
3. **Indywidualne potrzeby klienta:** Umiejętność zrozumienia indywidualnych potrzeb i celów klientów oraz dostosowywanie zajęć do ich stanu zdrowia i możliwości fizycznych. Instruktorzy nauczą się prowadzić zajęcia dla osób na różnych poziomach sprawności, w tym osób z kontuzjami czy specyficznymi wymaganiami zdrowotnymi.
4. **Ocena klienta:** Umiejętność przeprowadzania wywiadu z klientem, oceny jego postawy i możliwości fizycznych. To stanowi podstawę do opracowania spersonalizowanego programu ćwiczeń, który jest bezpieczny i efektywny.

2. Praktyka zawodowa i rozwój kariery osobistej

- **Etyka i standardy zawodowe:** Omówienie zasad etyki zawodowej, poufności i norm postępowania instruktora Pilates.
- **Planowanie kariery:** Przykłady wyznaczania celów zawodowych, sieci kontaktów, doskonalenia zawodowego i rozwoju osobistego jako instruktora.
- **Wiedza o branży:** Aktualne trendy i rola instruktora w branży fitness i wellness, aby umożliwić odpowiednie pozycjonowanie na rynku.

Obsługa klienta

- ➔ **Standardy obsługi:** Zasady zapewniania doskonałej obsługi klienta, która wpływa na satysfakcję i lojalność klientów.
- ➔ **Zarządzanie relacjami z klientem:** Strategie radzenia sobie z opiniami klientów, reakcją na skargi i budowaniem lojalnej bazy klientów.
- ➔ **Profesjonalna prezentacja:** Podkreślenie znaczenia wyglądu, punktualności i odpowiedniego zachowania instruktora.

3. Historia i zasady Pilates:

- **Historia Pilates:** Znajomość kluczowych wydarzeń i rozwoju metody Pilatesa, w tym w jaki sposób Joseph Pilates opracował swoje ćwiczenia. Kurs obejmuje przegląd ewolucji tej metody, która jest stosowana zarówno w rehabilitacji, jak i ogólnym fitnessie.
- **Zasady Pilates:** Stosowanie sześciu podstawowych zasad Pilatesa — koncentracji, kontroli, centrowania, płynności ruchu, oddychania i precyzji — w praktyce nauczania. Te zasady są fundamentem skutecznego prowadzenia zajęć Pilates.
- **Praktyka Pilates:** Umiejętność nauczania 32 oryginalnych jak i modyfikacji ćwiczeń Pilatesa, Właściwe opanowanie tych ćwiczeń, w tym techniki, ustawienia i tempa, jest kluczowe dla skutecznego nauczania.
- **Poza praktyką Pilates,** umiejętność nauczania 32 oryginalnych ćwiczeń Pilatesa wymaga solidnego opanowania technik, właściwego ustawienia i tempa, które są kluczowe dla skutecznego instruktazu. Instruktor powinien być również w stanie odpowiednio zaadaptować te ćwiczenia do współczesnych klientów, uwzględniając ich aktualny poziom sprawności oraz ewentualne ograniczenia, które uniemożliwiają wykonanie oryginalnej wersji ćwiczeń. Ta adaptacja powinna być dostosowana do obecnych schorzeń i dysfunkcji, takich jak różne dolegliwości posturalne, choroby układu mięśniowo-szkieletowego i inne problemy zdrowotne powszechne w dzisiejszym społeczeństwie.
- - The Original 34 Exercises in Pilates
 - 1. The Hundred
 - 2. The Roll Up
 - 3. The Roll-Over
 - 4. Single Leg Circles
 - 5. Rolling Like a Ball
 - 6. The Single-Leg Stretch
 - 7. The Double-Leg Stretch
 - 8. Spine Stretch Forward
 - 9. Open-Leg Rocker
 - 10. Corkscrew
 - 11. Saw
 - 12. Swan
 - 13. Single-Leg Kicks
 - 14. Double-Leg Kicks
 - 15. Neck-Pull
 - 16. High Scissors
 - 17. High Bicycle
 - 18. The Shoulder Bridge
 - 19. Spine Twist
 - 20. Jack Knife
 - 21. Side Kicks
 - 22. The Teaser
 - 23. Hip Twist
 - 24. Swimming
 - 25. Leg Pull Down

- 26. Leg Pull Up
- 27. Kneeling Side Kicks
- 28. Side Bend
- 29. Boomerang
- 30. Seal
- 31. Crab
- 32. The Rocking
- 33. The Control Balance
- 34. Push-Ups

4. Programowanie zajęć:

- A. **Zasady planowania zajęć:** Tworzenie dobrze zaplanowanych sesji Pilates, obejmujących trzy główne fazy: przygotowanie (rozgrzewka), główna część treningowa oraz zakończenie (schłodzenie). To pomaga zapewnić bezpieczny i skuteczny postęp klientów.
- B. **Dostosowanie ćwiczeń:** Umiejętność modyfikowania ćwiczeń w zależności od możliwości i potrzeb klientów. Dostosowania mogą dotyczyć takich czynników, jak grawitacja, długość dźwigni, liczba powtórzeń oraz tempo ćwiczeń, aby sprostać różnym poziomom umiejętności i stanom fizycznym.
- C. **Adaptacje, modyfikacje i przeciwwskazania dla specjalnych grup klientów:**
 - a. **Grupy specjalne:** Identyfikacja grup o szczególnych potrzebach, takich jak osoby w ciąży, osoby starsze lub z przewlekłymi chorobami.
 - b. **Modyfikacje i adaptacje:** Przystosowanie ćwiczeń do różnych poziomów sprawności fizycznej i stanów zdrowia.
 - c. **Przeciwwskazania:** Lista przypadków, w których określone ruchy Pilates są niewskazane i należy ich unikać lub dostosować.
- D. **Zdrowie, bezpieczeństwo i dobrostan:**
 - a. **Ocena ryzyka:** Nauka identyfikacji i zarządzania potencjalnymi zagrożeniami w przestrzeni Pilates.
 - b. **Przepisy BHP:** Omówienie wymogów prawnych dla utrzymania bezpiecznej przestrzeni do ćwiczeń.
 - c. **Procedury awaryjne:** Przygotowanie instruktorów do radzenia sobie z incydentami, podstawy pierwszej pomocy i procedury ewakuacyjne.
- E. **Zasady ćwiczeń i planowanie programów Pilates,** wytyczne dotyczące strukturyzowania bezpiecznych i skutecznych zajęć Pilates w oparciu o progresję, przeciążenie i adaptację.
 - a. **Ustalanie celów:** Jak wspólnie z klientem ustalać krótko- i długoterminowe cele.
 - b. **Struktura programu:** Tworzenie struktury sesji Pilates dostosowanej do potrzeb indywidualnych klientów i grup.
 - c. **Projektowanie sesji:** Ustalanie rozgrzewki, głównych części ćwiczeń oraz wyciszenia.
 - d. **Plany progresji:** Jak stopniowo wprowadzać bardziej zaawansowane techniki lub ćwiczenia.

F. Przygotowanie do prowadzenia zajęć Pilates na macie

- a. **Przygotowanie miejsca zajęć:** Wytyczne dotyczące organizacji przestrzeni do Pilates i zapewnienia dostępności oraz bezpieczeństwa sprzętu.
- b. **Przygotowanie przed zajęciami:** Kroki do przygotowania się fizycznie i mentalnie do skutecznego instruktazu.
- c. **Briefing dla klientów:** Technik orientowania klientów przed sesją, wyjaśnienie celów, korzystania ze sprzętu i modyfikacji.

G. Nauka, adaptacja, modyfikacja i progresja ćwiczeń Pilates na macie

- a. **Techniki instruktazu:** Wskazówki dotyczące werbalnych, wizualnych i dotykowych wskazówek dla klientów podczas ćwiczeń.
- b. **Adaptacje i modyfikacje:** Jak dostosować ćwiczenia do różnych umiejętności i ograniczeń grupy.
- c. **Strategie progresji:** Wprowadzenie bardziej zaawansowanych technik lub ćwiczeń w miarę rozwoju klienta.

H. Indywidualne ponowne oceny

- a. **Śledzenie postępów klienta:** Metody oceny postępów klienta w czasie, w tym przeprowadzanie okresowych ocen.
- b. **Dostosowanie celów:** Jak zmieniać cele i ćwiczenia na podstawie wyników ponownych ocen.
- c. **Dokumentacja oceny:** Niezbędne zapisy i raporty dotyczące postępów klienta dla indywidualnych spotkań kontrolnych.

5. Teoria rozciągania stosowana podczas zajęć Pilates:

1. **Zakres ruchu:** Zrozumienie zakresu ruchu oraz tego, jak rozciąganie wpływa na ciało. Instruktorzy nauczą się stosować ćwiczenia rozciągające, które poprawiają elastyczność i usprawniają funkcjonalność ruchową.
2. **Fizjologiczne korzyści rozciągania:** Znajomość wpływu rozciągania na układ mięśniowy i stawowy oraz jego roli w poprawie elastyczności, zmniejszaniu napięcia mięśniowego i poprawie jakości ruchu.

6. Progresja treningu Pilates:

1. **Postęp w treningu:** Umiejętność wprowadzania progresji w programie treningowym poprzez stopniowe zwiększanie intensywności, czasu trwania i częstotliwości sesji. Instruktorzy nauczą się dostosowywać te progresje, aby klienci systematycznie rozwijali siłę, elastyczność i kontrolę.

7. Promowanie aktywności fizycznej związanej z zajęciami Pilates:

1. **Korzyści zdrowotne:** Zrozumienie szerokiego zakresu korzyści zdrowotnych płynących z regularnej aktywności fizycznej, takich jak poprawa zdrowia układu krążenia, zwiększenie elastyczności oraz zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych.

Instruktorzy Pilates będą promować fizyczną aktywność jako kluczowy element zdrowego stylu życia.

2. **Motywowanie klientów:** Rozwój strategii pomagających klientom pokonywać bariery w regularnym uczestnictwie w zajęciach. To obejmuje tworzenie motywującego środowiska, wyznaczanie realistycznych celów oraz oferowanie stałego wsparcia, aby zachęcić klientów do długotrwałego zaangażowania w treningi.

8. Ocena i relacja z klientem:

1. **Budowanie relacji:** Umiejętność tworzenia profesjonalnych, wspierających relacji z klientami, które budują zaufanie i skuteczność komunikacji. Dzięki temu klienci czują się komfortowo, zmotywowani i wspierani w swojej drodze treningowej.
2. **Indywidualizacja treningu:** Dostosowanie sesji do indywidualnych potrzeb i możliwości klienta oraz prowadzenie rejestru postępów. Instruktorzy będą na bieżąco dostosowywać program treningowy w odpowiedzi na postępy lub zmieniające się potrzeby klienta.

Egzamin końcowy: Po ukończeniu kursu uczestnicy muszą zdać egzamin pisemny w REPs Polska, który sprawdza wiedzę z zakresu zawodu Instruktor Pilates. Egzamin jest zaliczony przy prawidłowych odpowiedziach na co najmniej 54 pytania, co stanowi 75% całkowitej liczby pytań. Każdy test jest unikalny, z różnymi zestawieniami pytań i kolejnością odpowiedzi.

Egzamin praktyczny odbywa się w placówce akredytowanej i wymaga przeprowadzenia lekcji Pilates, w której uczestnik musi zaprezentować i poprawnie wykonać co najmniej 16 oryginalnych lub zmodyfikowanych ćwiczeń Pilatesa.

Akredytacja: Akredytację REPs Polska można uzyskać po ukończeniu kursu w akredytowanej placówce oraz uzyskaniu pozytywnego wyniku egzaminu. Certyfikacja potwierdza kompetencje instruktora do profesjonalnego nauczania Pilates na wysokim poziomie i jest uznawana w Polsce oraz krajach członkowskich ICREPs, a także w państwach, z którymi REPs Polska ma podpisane porozumienia.