



GLOSARIO DE TÉRMINOS

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES: Ejecutar las técnicas del método pilates-suelo

Código: ECP2693_3

NIVEL: 3



Alineación corporal: Situación en la que la cabeza, el tronco y la pelvis se sitúan siguiendo una línea vertical imaginaria que nace en los pies y termina en la coronilla, implicando la alineación de cabeza, hombros, costillas, caderas, pelvis, rodillas, tobillos, tendón de aquiles y pies.

Cintura escapular: Anillo óseo incompleto conformado por la clavícula y la escápula tanto derecha como izquierda, y unidas anteriormente por el manubrio del esternón.

Elongación axial: Alineación de la cabeza, columna vertebral y pelvis, proporcionando un espacio óptimo a las articulaciones durante el movimiento y evitando las fuerzas de compresión.

Estabilización escapular: Capacidad que tiene la cintura escapular de mantener una posición neutra, ideal mientras se le transfieren fuerzas en los diferentes planos de movimiento.

Estabilización lumbo-pélvica: Capacidad de controlar la posición y el movimiento del tronco sobre la pelvis y la pierna, para permitir una producción óptima, transferencia, control de la fuerza, y movimiento en el segmento terminal, en actividades de cadena cinética integrada.

Generar resistencia: Trabajo muscular excéntrico de los grupos musculares implicados en el ejercicio, consistente en devolver la apertura del muelle a su estado original.

Implemento: Utensilio utilizado para la ejecución de ejercicios propios del método pilates, encontrándose, entre otros: bandas elásticas, rulos, pelotas de diferente tamaño).

Línea media: Línea imaginaria en la mitad del cuerpo que lo divide en dos partes iguales, izquierda y derecha, generando una adecuada simetría entre ambos hemicuerpos.

Principios del método pilates: Conceptos que deben estar presentes en el desempeño exitoso de la instrucción y ejecución de los ejercicios del método: respiración, concentración, control, fluidez, precisión y centro.