



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

### **ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES: Ejecutar las técnicas del método pilates con aparatos**

**Código: ECP2694\_3**

**NIVEL: 3**



**Asas:** Piezas de agarre circular, en el conjunto de las máquinas propias de pilates, que se colocan/enganchan al final de los muelles, para asirse o agarrar con manos o pies.

**Muelles:** Piezas elásticas de metal en forma de espiral, características de los aparatos de pilates, que se utilizan mediante la tensión que desarrollan, para regular la carga de los diferentes ejercicios, en función de su longitud, colocación o disposición utilizada.

**Repertorio de ejercicios:** Conjunto de ejercicios diseñados por Joseph Pilates para los diferentes aparatos, secuenciados por grado de dificultad y/u objetivos, recopilados para su enseñanza.