



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

### **ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES: Impartir sesiones del método pilates**

**Código: ECP2695\_3**

**NIVEL: 3**



**Cadena muscular:** Conjunto músculo-tendinoso que conforma largas líneas y planos de unión entre diferentes sistemas del cuerpo.

**Kinestésico:** Vía de transmisión de información, entre un instructor y un ejecutante, basado en un ligero contacto físico.

**Modificaciones de los ejercicios:** Simplificaciones que se realizan sobre la ejecución ideal de los ejercicios del repertorio del método pilates, para favorecer su aprendizaje y/o ejecución.

**Progresión:** Obtención de una escalada de aptitudes físicas que se trabajan en el método pilates como es la fuerza y la flexibilidad pudiéndose conseguir a través de variaciones estratégicas de diferentes parámetros como: número de repeticiones, número de series, frecuencia de sesiones, resistencias utilizadas o rangos de movimiento.

**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.

**Retroalimentación:** Información aportada a un tercero de tal manera que al recibirla la incorpora a sus posibilidades de actuación, interviniendo por tanto en la nueva respuesta.

**Variaciones de los ejercicios:** Variantes que se realizan sobre la ejecución ideal de los ejercicios del repertorio del método pilates para retar/desafiar al ejecutante, progresando en dificultad.