

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las técnicas del método pilates con aparatos

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	3
Código	ECP2694_3
Estado	BOE
Publicación	RD 546/2023

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Ejecutar el repertorio de ejercicios diseñado para el aparato Universal Reformer (reformador universal), valiéndose de la plataforma inestable con muelles (carro deslizante) y según el caso, de las hombreras, reposacabezas, box (caja), barra de pies, correa de polea, entre otros, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.
- IC1.1** El aparato se prepara, colocando sus elementos (muelles, barra de pies, barra de empuje, entre otros) en la posición adaptada a las propias características físicas garantizando una ejecución eficaz y segura.
- IC1.2** El repertorio de ejercicios en el Universal Reformer (reformador universal) se ejecuta, colocando determinada cantidad de muelles, ajustando la distancia del carro a la barra de pies y la altura del cabecero, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, y controlando la tensión de los muelles del carro, en todas las fases del movimiento.
- IC1.3** El repertorio de ejercicios donde se desliza el carro a través del apoyo de las manos o los pies en la footwork bar (barra de pies) (footwork, knee stretches, elephant, entre otros) se ejecuta, distribuyendo el peso corporal equilibradamente, ajustando la altura de la footwork bar y manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos.
- IC1.4** El repertorio de ejercicios donde se desliza el carro a través de la tracción de las asas o estribos con las manos o los pies (hundred, short spine, pulling straps, entre otros) se ejecuta,

buscando la simetría y sincronía del movimiento en ambos hemisferios y manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres.

IC1.5 El repertorio de ejercicios en el Universal Reformer se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la y ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

EC2 Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac), valiéndose de su plataforma estable, barra de empuje, barra de respiración, barra de trapecio, muelles de piernas, muelle de brazos y/o cintas, trapecio y cadena de seguridad, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.

IC2.1 El aparato se configura colocando sus elementos (muelles, barra de pies, barra de empuje, entre otros) en la posición adaptada a las propias características físicas garantizando una ejecución eficaz y segura.

IC2.2 El repertorio de ejercicios se ejecuta, colocando el muelle o los muelles en las barras verticales a determinada altura, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, y controlando la tensión de los muelles, en todas las fases del movimiento.

IC2.3 El repertorio de ejercicios donde se empuja la Push through Bar (barra de empuje) a través del apoyo de las manos o los pies (sit up, tower y mermaid, entre otros) se ejecuta, ajustando la posición del cuerpo a la trayectoria de la barra al pivotar respecto a su eje, manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos y utilizando la cinta de seguridad en caso necesario.

IC2.4 El repertorio de ejercicios donde se tracciona o empuja la Breathing Bar (barra de respiración) o los Leg & Arm Springs (muelles de piernas y brazos) a través del agarre de las manos o los pies, según el caso (roll down, leg spings series y flying Eagle, entre otros) se ejecuta, situando el cuerpo sobre la plataforma estable a una determinada distancia respecto al anclaje de las barras verticales, generando la tensión requerida del muelle, manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres.

IC2.5 El repertorio de ejercicios donde se tracciona del marco superior de la estructura a través del agarre de las manos (hanging pull ups, cat walk over e inversión, entre otros) se ejecuta, suspendiendo el peso del cuerpo del agarre de las manos, manteniendo la seguridad de los agarres.

IC2.6 El repertorio de ejercicios en el Trapeze Table y Tower (Torre) se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta

oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

EC3 Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Wunda Chair (silla maravillosa) o High Chair (silla alta), valiéndose del pedal y muelles, asiento y/o asas, para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.

IC3.1 El aparato se configura, colocando sus elementos (muelles y asas) en la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.

IC3.2 El repertorio de ejercicios se ejecuta, colocando determinado número de muelles y ajustando la altura de las asas, posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, manteniendo la seguridad y estabilidad de los agarres y controlando la tensión de los muelles del pedal durante todo el desarrollo del ejercicio.

IC3.3 El repertorio de ejercicios donde empuja el pedal a través del apoyo de las manos o los pies (leg pumps series, side arm twist y swan reverse, entre otros) se ejecuta, ajustando la posición del cuerpo a la trayectoria del pedal, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular y lumbo-pélvica y el equilibrio, según corresponda.

IC3.4 El repertorio de ejercicios donde se eleva y desciende el cuerpo a través del apoyo de las manos en las asas (press up with handles series) y con el soporte del apoyo de los pies en el pedal, se ejecuta, favoreciendo la estabilización de la cintura escapular y la fuerza muscular.

IC3.5 El repertorio de ejercicios en la Wunda Chair se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

EC4 Ejecutar el repertorio de ejercicios para el aparato Ladder Barrel (barril con escalera), valiéndose del arco del barril y la escalera para trabajar el cuerpo como un todo y mejorar la calidad de vida.

IC4.1 El aparato se configura, ajustando la distancia entre el barril y la escalera, facilitando la posición adaptada a las propias características físicas, garantizando una ejecución eficaz y segura.

IC4.2 El repertorio de ejercicios se ejecuta, ajustando la distancia entre el barril y la escalera posicionando la parte del cuerpo correspondiente en el punto de apoyo del aparato, manteniendo la seguridad y estabilidad de los apoyos y agarres.

IC4.3 El repertorio de ejercicios donde se agarran los peldaños de la escalera con las manos o los pies y se apoya el tronco en el barril (swan dive, side sit ups y bend & stretch, entre otros) se

ejecuta, partiendo de una elongación axial y favoreciendo un mayor rango de movimiento funcional de la columna.

IC4.4 El repertorio de ejercicios donde se apoya en el barril una de las piernas (ballet stretches series) se ejecuta, favoreciendo la estabilidad y un rango de movimiento funcional, principalmente de la columna y de las extremidades inferiores.

IC4.5 El repertorio de ejercicios en Ladder Barrel se ejecuta con concentración y control del movimiento durante su desarrollo, procurando la mayor precisión del mismo, ejecutando con fluidez, organizando la respiración de forma que se asegure la correcta oxigenación y estabilizando el centro en la ejecución (los seis principios del método de Joseph Hubertus Pilates).

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Sala de pilates Universal Reformer (reformador universal) Trapeze Table (mesa con trapecio, comúnmente llamado Cadillac), Wunda Chair (silla maravillosa) High Chair (silla alta) Ladder Barrel (barril con escalera).

Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del método pilates y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas Manuales del método pilates Prevención de riesgos laborales Normativa de protección medioambiental.