



 **akrostudio**
Formación en Movimiento

STOTT PILATES®



¿Quiénes somos?

Akrostudio es una empresa especializada en formación y equipamiento para profesionales de la salud y del deporte. Fomentamos la educación sobre el movimiento humano de una forma consistente y directa sobre la sociedad, ayudando, entre otros objetivos, a prevenir y tratar patologías relacionadas.



LÍDERES EN
FORMACIÓN



FORMAMOS A MÁS DE
1.000 INSTRUCTORES
CADA AÑO



FORMACIÓN
IN COMPANYY

- Representamos firmas a nivel internacional como STOTT PILATES®, ZENGA®, CORE™, TOTALBARRE™, FASCIAL FITNESS®, ANATOMY TRAINS®, REDCORD®, FASCIAL MOVEMENT®.
- Colaboramos con entidades docentes de primer nivel: Colegios de Fisioterapeutas, Universidad de Jaén, Universidad de Alcalá, Universidad de Nebrija, Universidad de Castilla La Mancha, Universidad Europea de Madrid, Once, Bonifica tu curso.



*Tanto si eres un profesional del deporte, la salud, la danza o bien, si ya eres instructor de Pilates con o sin experiencia, encontrarás en **STOTT PILATES®** un programa formativo que satisfaga tus necesidades a nivel profesional. ¡Queremos contribuir al éxito de tu carrera!*

Marta Yuste, CEO Akrostudio.





El resultado: la inclusión de unos modernos principios básicos biomecánicos y de rehabilitación, convirtiéndolo en uno de los **métodos de trabajo más seguros y efectivos**. El curriculum se actualiza constantemente, garantizando así la incorporación de los nuevos avances de la ciencia del ejercicio. Para nosotros, todo instructor de pilates debe dominar la anatomía y la biomecánica y no sólo convertirse en un prescriptor de ejercicios. En Akrostudio aprenderás a seleccionar los ejercicios más seguros y adaptados a todo tipo de clientes o pacientes.

Unas de nuestras **grandes diferencias** son los **profesores**, denominados **Instructor Trainers (IT)**. Pasan por **exhaustivos procesos de selección** para convertirse en docentes. Esto garantiza una inmejorable experiencia formativa que se nota desde el primer día.

Aunque la base de ejercicios en todas las escuelas de Pilates es siempre parecida, cada una ofrece un **enfoque diferente**. ¡Descubre por qué **STOTT PILATES®** ha sido reconocida como la escuela de formación en Pilates más grande del mundo, estando presente en la actualidad en más de 138 países en todo el mundo y contando con **más de 50.000 instructores** formados! **SOMOS LA ELECCIÓN DE LOS PROFESIONALES.**

Expertos en educación de calidad

Actualmente, Akrostudio representa en materia formativa, y en exclusiva en España y Portugal, a la firma de certificación con mayor reconocimiento y proyección internacional: **STOTT PILATES®**, contando en su cuadro docente con los únicos 2 Lead Instructor Trainers en España y más de 10 Instructor Trainers de STOTT PILATES® que han formado ya a **más de 10.000 profesionales** en España, Argentina, Chile, Uruguay y México.

STOTT PILATES® es la **aproximación contemporánea** de las enseñanzas de Joseph H. Pilates. Sus fundadores, Moira y Lindsay Merrithew, junto con un equipo de fisioterapeutas expertos en biomecánica y profesionales del fitness, han dedicado **más de 25 años** a redefinir el método de ejercicios del Pilates original hasta lo que conocemos como **STOTT PILATES®**.





¿Cuáles son los beneficios de pilates?

Pilates es un tipo de **entrenamiento cuerpo-mente** que ayuda a generar **cambios corporales en fuerza y flexibilidad** al mismo tiempo que fomenta la **educación** sobre el movimiento de nuestro cuerpo independientemente de la edad, género o nivel de condición física en el que nos encontremos. Pilates se convierte por tanto en un método de entrenamiento **apto para todo el mundo**, desde atletas profesionales hasta pacientes en procesos de rehabilitación con problemas y patologías específicas.

Pilates se está convirtiendo cada día más en un **complemento de la fisioterapia**, tanto en el ámbito deportivo, ayudando en la prevención de lesiones y aumentando el rendimiento deportivo, o en casos de clientes con patologías ya instauradas.

A través de nuestra metodología, observamos al **cuerpo con una visión global**, construyendo patrones de movimiento óptimo no sólo en el área lesionada.

En resumen, Pilates busca como **objetivo equilibrar el cuerpo** gracias al trabajo sobre la estabilidad dinámica articular, flexibilidad y educación corporal. Esos conceptos —que son la base de nuestros Principios Básicos— han sido trasladados a otros métodos de entrenamiento actuales. Por ello, ¿por qué no aprender del origen?

Algunos de los **beneficios de Pilates** son:

- Incremento de la fuerza muscular
- Incremento de la estabilidad lumbo-pélvica, columna y articulaciones periféricas.
- Mejora de los niveles de condición física, previniendo lesiones.
- Mejora en la facilidad de movimiento.
- Disminución de compresión articular.
- Añade variedad como complemento a otras formas de ejercicio.
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Mejora el equilibrio, coordinación y circulación del cuerpo.

Cuando se realiza de una forma correcta conseguiremos:

- Movimientos tridimensionales (trabajando en todos los planos de movimiento).
- La resistencia de bandas o muelles proporciona un incremento de tensión gradual.
- Énfasis en contracciones excéntricas / concéntricas musculares.
- Centrado en el trabajo de la musculatura estabilizadora y movilizadora articular.

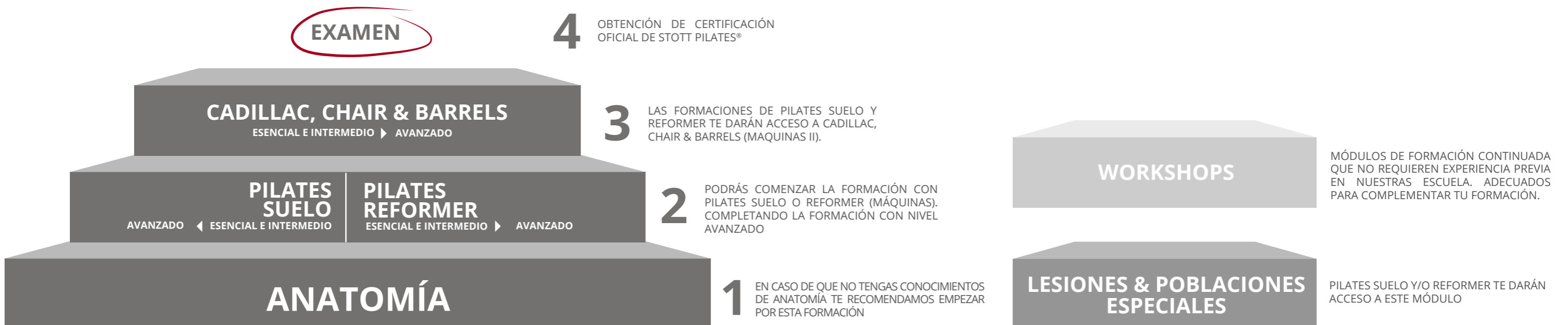
Encuentra tu POTENCIAL como instructor de pilates.

Hay muchas razones por las que alguien quiere comenzar a desarrollarse profesionalmente en Pilates. Quizá perseguimos nuestra pasión por la actividad física y el deporte, para ayudar a otros a mejorar su salud y sus metas, o realizar un cambio de carrera profesional.

Pilates es una actividad **muy demandada** y bien valorada económicamente en centros deportivos y de Fisioterapia que requiere una constante revisión del instructor pero con un mínimo agotamiento físico, pues el instructor se encarga de corregir continuamente las posturas erróneas de sus clientes.

Si estás buscando **comenzar una nueva carrera** o mejorar tu base de clientes, te ofrecemos, a través de la educación de **STOTT PILATES®** el camino educativo que mejor se adapta a tus metas.

Pilates tiene el poder de cambiar la vida de las personas de forma profunda. Y nosotros estamos comprometidos a ayudarte a través de la **mejor formación y cuidado posible para tus clientes.**





Metodología

- Aplicación de los principios biomecánicos de STOTT PILATES®
- Explicación detallada con fotografías de todos los ejercicios.
- Objetivo, iniciación muscular y secuencia de movimiento en cada ejercicio.
- Modificaciones para aumentar o disminuir la intensidad de los ejercicios.
- Reconocimiento de patrones de movimiento adecuados e inadecuados.
- Revisión de análisis estático de un cliente: análisis postural.
- Guías para una programación efectiva en función de la postura del cliente.
- Opciones de programación para mantener la motivación de los clientes.
- Técnicas de comunicación orales y visuales para una mejora en la ejecución de los ejercicios.
- Habilidades y técnicas de manejo de clases grupales.

Material didáctico: Manuales formativos y DVD's profesionales

Te **ofrecemos diferentes opciones** en función de tu experiencia profesional, desde talleres de especialización a cursos intensivos, que te capacitarán para llegar a ser un Instructor certificado.

Objetivos

Los programas formativos de **STOTT PILATES®** fomentan en los instructores las capacidades para motivar, retar y retener clientes a largo plazo, proporcionando un profundo **conocimiento teórico-práctico** para poder enseñar de forma efectiva, individual o grupalmente, a clientes de cualquier edad y condición. La formación STOTT PILATES® cuenta con **todas las garantías de la PMA** (Pilates Method Association), siendo socio fundacional, creador de la misma.



Cumplimos los estándares
formativos de la PMA



STOTT PILATES® cuenta con una completa serie **manuales ilustrados** que documentan cada movimiento del repertorio de ejercicios. Estas guías contienen instrucciones paso a paso de cada ejercicio, incluyendo información sobre la zona de atención, músculos que están trabajando, secuencia de movimiento y zonas de estabilidad, así como las modificaciones pertinentes en función de nivel y estructura postural. Nota: Los manuales están incluidos en la cuota formativa.



Los DVD's de STOTT PILATES® te ayudan a **completar las horas de observación** necesarias para los cursos y además son un recurso indispensable para **complementar tus ideas de programación y clases**. Contamos con un catálogo de más de 150 títulos para ayudarte a seguir adquiriendo nuevas ideas y mejorar tu formación. Los DVD's no están incluidos en la cuota formativa.

Horas de Formación

Una vez realizadas las horas presenciales de cada curso es necesario cubrir horas de observación, práctica y entrenamiento. Servirán de preparación para el examen de certificación internacional STOTT PILATES®.

El **objetivo principal** de estas clases será poner en práctica los contenidos revisados en la formación presencial. La flexibilidad para su realización es máxima, no obligando al alumno a asistir a un centro determinado, pues entendemos las dificultades logísticas que supone este aspecto en muchos casos.



HORAS DE PRÁCTICA

Impartición de clases de pilates a familiares, conocidos o alumnos. Te asesoraremos de cual es la mejor manera de orientar estas primeras clases incorporando los Principios Básicos, calentamiento y ejercicios nivel esencial e intermedio.



HORAS DE ENTRENAMIENTO*

Será necesario entrenar y conocer al detalle cada ejercicio. Tendrás la opción de complementar el curso con entrenamientos con instructores experimentados o bien, en caso de no ser posible, realizar tus propios entrenamientos revisando la documentación del curso presencial.



HORAS DE VISUALIZACIÓN**

Algunos centros de formación, darán la opción de ir a visualizar cómo trabajan sus instructores manejando clases grupales o privadas. Si no dispones de posibilidad de acudir a un centro, ya sea por tiempo o por logística, siempre podrás adquirir alguno de los DVD's de Merrithew para cubrir estas horas.

***Nota:** estas horas no están cubiertas en la cuota del curso, siendo el alumno libre de elegir la opción.

****Nota:** no podemos asegurar 100% la opción de visualizar en todos nuestros centros asociados formativos, dependerá del consentimiento por parte del cliente del centro.



EXAMEN CERTIFICACIÓN STOTT PILATES®

La participación en cualquiera de los programas formativos de **STOTT PILATES®** no valida, profesionalmente, las aptitudes necesarias para ser un buen instructor. Somos conscientes de que hay alumnos que acuden a la formación, que luego no practican el contenido y pierden la esencia de trabajo que queremos transmitir en los cursos.

Por ello, además de lo recomendar comenzar a practicar desde el primer momento el material revisado en la formación, animamos a nuestros estudiantes a diferenciarse, a nivel profesional, presentándose al **examen de certificación de STOTT PILATES®**. De esta forma, el profesional garantiza que no sólo ha participado en la formación, si no que conoce el material y sabe aplicarlo de forma correcta. **Sólo los profesionales certificados aparecen en nuestra bolsa de trabajo.**

La certificación de STOTT PILATES® es válida en más de 50 países. Si estás pensando en trasladarte fuera de España, te recomendamos realizar el examen para poder convalidar la titulación en otros países.



¿Cuándo me examino?

Al finalizar cualquier formación contarás con un plazo de **6 meses** para poder realizar el **examen de Certificación de STOTT PILATES®**.

Puedes realizarlo inmediatamente si tu profesor valora que estás preparado. Sin embargo, te animamos a que te tomes un tiempo tras la formación, con el objetivo de revisar los contenidos, practicar y sintetizar la información.

Y si pasa más de 6 meses desde mi último curso, debes completar una serie de contenidos con un Instructor Trainer (IT).

El material revisado será específico para cada caso, siempre en base a tus necesidades y dudas para el examen. El número de horas requeridas, dependerá del nivel del examen al

que te vayas a presentar. Para nosotros lo más importante es que adquieras de forma adecuada los contenidos.

Deberás superar el examen con una media de **80% de aciertos** entre la teoría y la práctica, y alcanzar un mínimo de 75% en cada parte para poder pasar el examen. En los exámenes de Rehab habrá que obtener el 80% de la nota.

En caso de suspender el examen, puede ser de una de las partes o de ambas. Contarás con 6 meses para poder realizar el examen de nuevo, con el objetivo de aprovechar que cuentas con la información reciente y tan sólo debes mejorar algunas áreas específicas.

Cursos de INICIACIÓN

Una nueva carrera profesional

¿Acudes habitualmente a clases de pilates y te estás planteando comenzar una carrera profesional como profesor de Pilates? ¿Trabajas en otra rama laboral y te gustaría reorientar tu carrera profesional? **¿No cuentas con conocimientos previos de Anatomía o Biomecánica?**

A través de los cursos de iniciación, queremos ayudarte a **convertirte en un profesional del Pilates**, incorporando la formación inicial de Anatomía Funcional previa a los Módulos de Suelo y/o Reformer.

¿QUÉ APRENDERÁS?

- Anatomía Funcional aplicada a Pilates.
- Teoría y práctica del análisis postural.
- Más de 300 ejercicios con sus modificaciones en función de los diferentes tipos de postura y condiciones.
- Planes de entrenamiento para clases privadas y grupales.
- Uso de las diferentes equipaciones y materiales que podemos usar en Pilates para soportar o intensificar los ejercicios.
- Guías de comunicación efectiva y habilidades de observación.
- Guías verbales, táctiles e imágenes para mejorar el rendimiento y motivación de los clientes.
- Power workouts de nivel esencial e intermedio.
- Diseño de capas de programación efectivas.

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

Para hacer esta formación no es necesario tener conocimientos de Anatomía. Te guiamos desde el primer día para que puedas aprovechar al máximo las formaciones de Pilates Suelo y/o Reformer.

Recomendamos estas formaciones a todas aquellas personas que no tengan experiencia previa en dirigir clases grupales o que cuenten con una limitada asistencia a clases de pilates.

ANATOMÍA
+
SUELO ESENCIAL
& INTERMEDIO

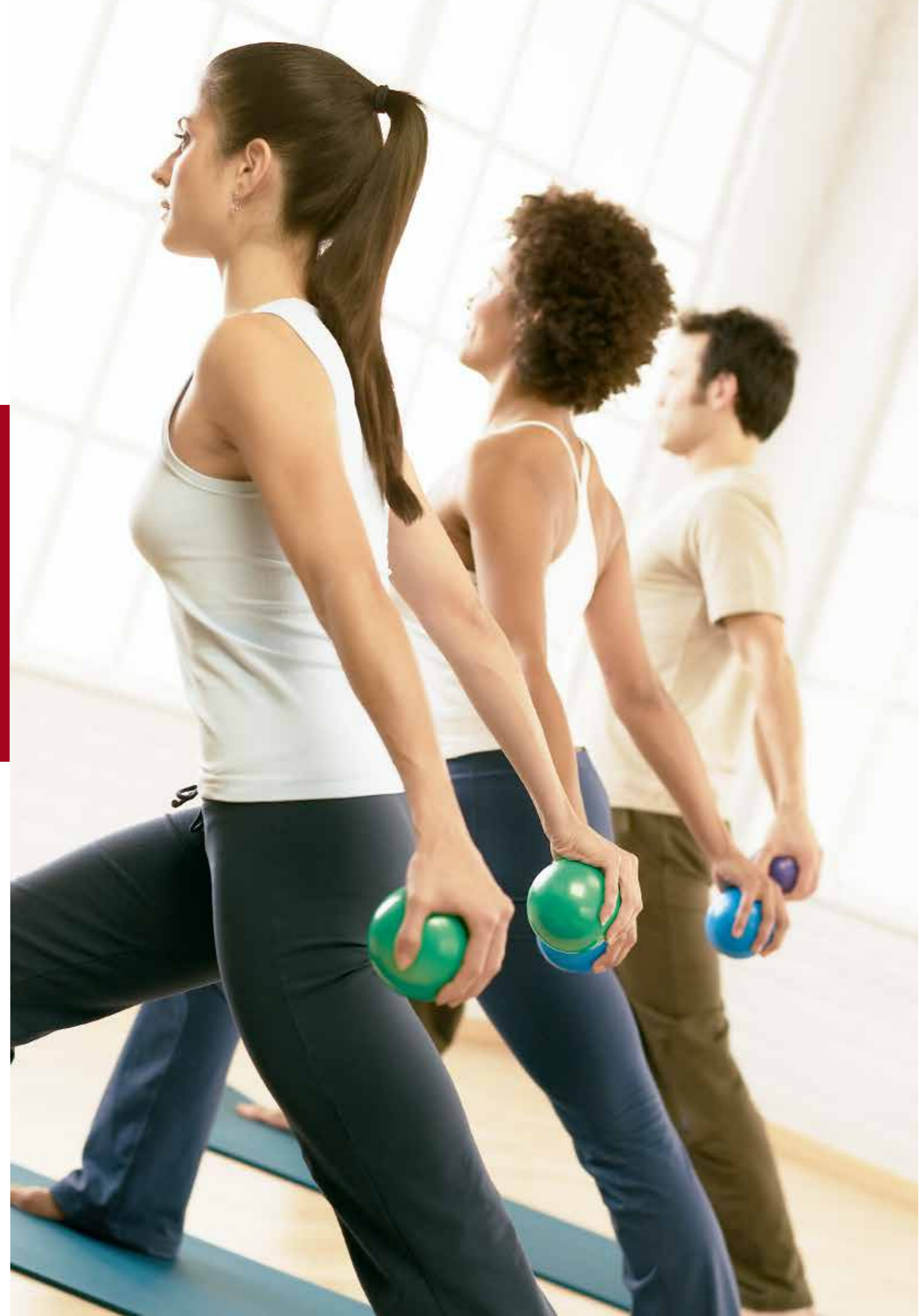
🕒 54h

- Observación: 15h
- Práctica: 40h
- Revisión: 20h

ANATOMÍA
+
REFORMER ESENCIAL
& INTERMEDIO

🕒 64h

- Observación: 15h
- Práctica: 45h
- Revisión: 25h



Todos nuestros programas proporcionan una equilibrada mezcla de teoría, observación y práctica docente que te ayudarán a potenciar tus habilidades como instructor.

Cursos de PROFESIONALES

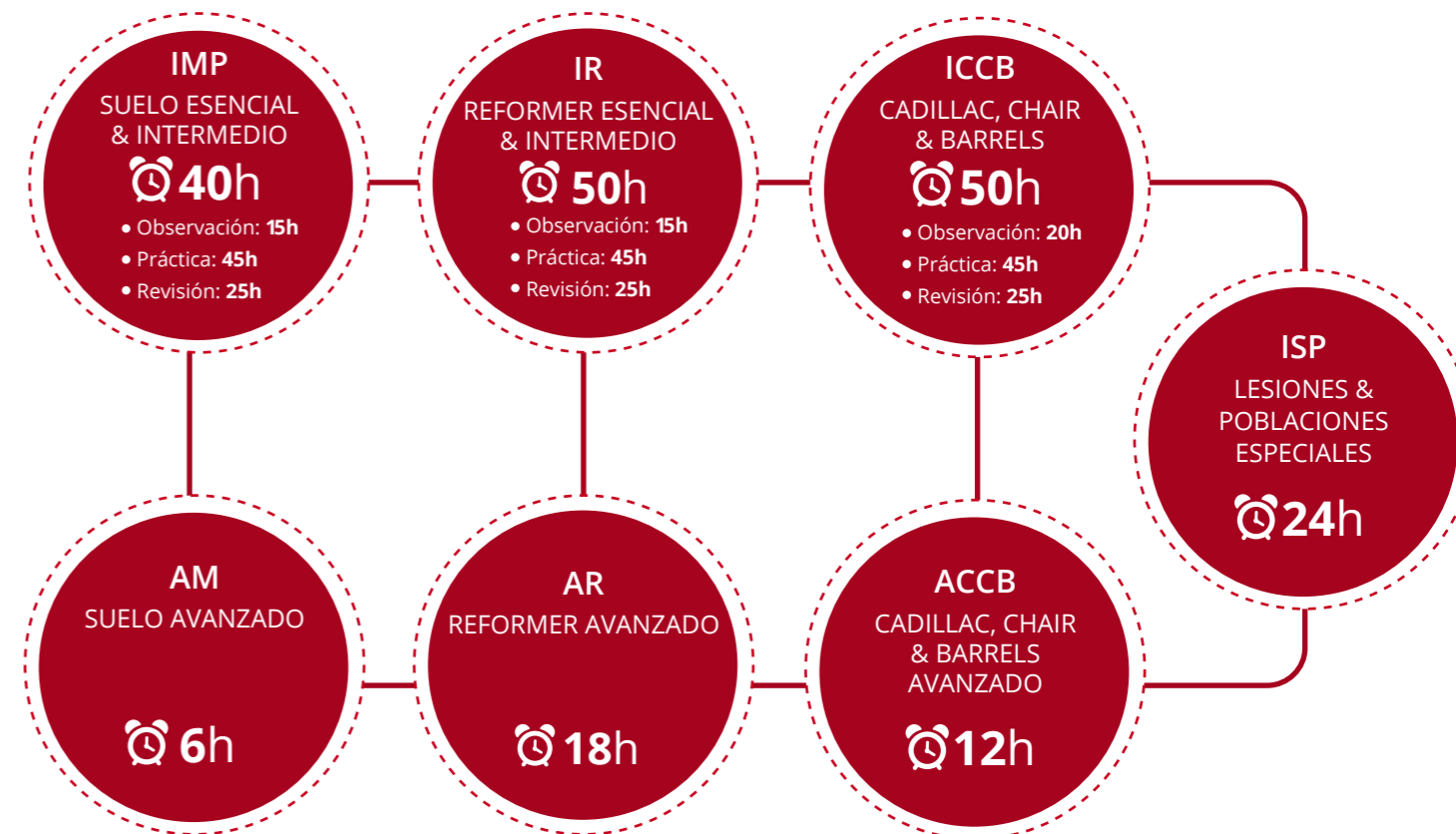
Los cursos profesionales de **STOTT PILATES®** se dirigen a todos aquellos profesionales de la salud, actividad física, deporte, fitness y movimiento que ya cuentan con experiencia previa en anatomía funcional y están trabajando en este área.

Formación ideal si estás impartiendo clases de actividades dirigidas o entrenamientos personales y quieres especializarte en Pilates.

El objetivo de estas formaciones es preparar a los estudiantes, en base a los principios básicos de **STOTT PILATES®**, a poder realizar clases grupales o privadas de una forma segura y efectiva para todo tipo de pacientes/clientes.

¿QUÉ APRENDERÁS?

- Aplicación de los principios biomecánicos de STOTT PILATES® en todos los ejercicios.
- Análisis exhaustivo de cada ejercicio.
- Objetivos de los ejercicios, patrones de activación muscular y secuencia de movimiento.
- Uso de las diferentes equipaciones y materiales que podemos usar en Pilates para soportar o intensificar los ejercicios.
- Guías de comunicación efectiva y habilidades de observación.
- Guías verbales, táctiles e imágenes para mejorar el rendimiento y motivación de los clientes.
- Power workouts de nivel esencial e intermedio.
- Diseño de capas de programación efectivas.
- Aprender a reconocer patrones de movimiento óptimos de los erróneos.



Cursos de REHABILITACIÓN

El programa de formación de Rehabilitación, creado **especialmente para profesionales de la salud**, muestra cómo integrar ejercicios modificados del repertorio de **STOTT PILATES®** en la clínica diaria.

Nuestro objetivo consiste en mostrar una aproximación de **fisioterapia basada en el movimiento**, mejorando y reeducando el sistema sensoriomotor. Mediante el estudio y análisis de los patrones de movimiento del paciente, se revisan las diferentes adaptaciones que pueden conducir a estrategias dolorosas o disfuncionales.

¿QUÉ APRENDERÁS?

- Revisión de los Principios Terapéuticos de STOTT PILATES® y cómo integrarlos en la práctica clínica.
- A guiar y enseñar los Principios Básicos de STOTT PILATES®.
- Explorar la coreografía, modificaciones, indicaciones y contraindicaciones de cada ejercicio del repertorio STOTT PILATES®.
- Desarrollar la habilidad de evaluar cada ejercicio así como mejorar su correcta ejecución.
- Revisar y practicar guías verbales y manuales para guiar cada ejercicio.
- Guías de comunicación efectiva y habilidades de observación.
- Integración de ejercicios y STOTT PILATES® en varios escenarios clínicos.

Rehabilitación basada en el movimiento / control sensoriomotor

El curriculum de **STOTT PILATES®** se **basa en todos los estudios** aparecidos en materia de **estabilidad dinámica y control neuromotor**. La evidencia confirma que en pacientes con desórdenes músculo esqueléticos aparecen desequilibrios y retrasos entre el sistema muscular local y global.

El entrenamiento específico de estabilidad ha demostrado su eficacia en la reducción del dolor, discapacidad y ratios de recidiva en numerosas alteraciones musculoesqueléticas. La aproximación de **STOTT PILATES®** se basa en **reestablecer el control dinámico** articular gracias a un trabajo eficaz y eficiente de los sistemas local y global.

Además, integramos los estudios sobre aprendizaje motor para guiar al paciente en su educación sobre el movimiento mediante guías verbales, imágenes y palpación.





Formación continuada

Los Workshops o Talleres de certificación internacional **STOTT PILATES®** son módulos formativos que constan de entre **2 y 6 horas de duración**. Estos workshops no suponen en sí una validación de la certificación **STOTT PILATES®**, siendo necesario atender bien a cualquiera de los **CURSOS PROFESIONALES** o bien a **CURSOS DE REHABILITACIÓN** para poder convertirse en Instructor cualificado para impartir clases de forma efectiva.

Son la opción perfecta en caso de profesionales sin experiencia o bien formados en otra escuela de pilates que quieran conocer la forma de trabajo de **STOTT PILATES®** antes de inscribirse en la formación.

NUESTRO PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUADA

STOTT PILATES® ha establecido un programa de Créditos de Educación Continua (CEC) que **ayuda a los instructores STOTT PILATES® a estar al día** y fomentar así su desarrollo profesional. Los workshops se actualizan continuamente con la información más reciente para satisfacer las demandas de nuestros instructores.

Todos los instructores certificados en **STOTT PILATES®** deben realizar cada año 0.6 cEC's (6 horas) para mantener su certificación actualizada. También se pueden obtener un máximo de 0.2 CEC's (2 horas) en workshops basados en ciencia del ejercicio y/o temas relacionados impartidos por una firma diferente a **STOTT PILATES®**

Los workshops ayudan a conocer la teoría que se esconde detrás de la práctica y el negocio del pilates. Algunos de los seminarios que ofrecemos son Pilates como Negocio, preparación de exámenes, anatomía o análisis postural.

En **STOTT PILATES®** contamos con más de 100 Workshops diferentes en función de la temática y equipación a utilizar:



Acondicionamiento Atlético



Deporte Rotacional



Postrehabilitación



Biomecánica



Pre/Postnatal



Suelo y Equipación ligera



Reformer y Equipación ligera



Baile



Síguenos en:

