



1. Corrección de la alineación de cadera y piernas

El instructor acompaña un ejercicio asistido en equipo Cadillac, controlando la posición de la pelvis, la estabilidad del tronco y el rango de movimiento de la pierna. La práctica refleja los contenidos de biomecánica, seguridad y adaptación individual.

Foto: Gustavo Fring / Pexels



2. Guía manual para activar el centro corporal

La observación y el contacto profesional ayudan a mantener una postura adecuada durante el movimiento. Esta escena permite analizar el uso de indicaciones, la respiración y la activación del core en una sesión personalizada.

Foto: Gustavo Fring / Pexels



3. Control del movimiento y estabilidad lumbo-pélvica

El ejercicio con resistencia exige coordinación, fuerza abdominal y control de la columna. El futuro instructor debe reconocer los músculos estabilizadores, la correcta posición neutra y los posibles errores técnicos.

Foto: Gustavo Fring / Pexels



4. Asistencia durante un ejercicio avanzado

La instructora sostiene y orienta los miembros inferiores para mejorar la ejecución y reducir riesgos. La fotografía representa la importancia de las progresiones, las ayudas manuales y la enseñanza segura del método Pilates.

Foto: Gustavo Fring / Pexels



5. Trabajo de miembros inferiores con resistencia

La posición en decúbito supino permite entrenar piernas y zona media con control. El análisis debe considerar la alineación de rodillas, tobillos y pies, además de la respiración y la estabilidad de la pelvis.

Foto: Gustavo Fring / Pexels



6. Fuerza funcional y control postural

El ejercicio utiliza el propio peso y la resistencia del aparato para fortalecer el cuerpo de manera integrada. Se relaciona con los principios de equilibrio muscular, coordinación y diseño progresivo de programas.

Foto: Gustavo Fring / Pexels



7. Ejercicios con accesorios y diferentes niveles

El uso de pelota y elementos suspendidos amplía las posibilidades de trabajo. El instructor debe seleccionar variantes según la condición física, los objetivos y la experiencia de cada participante.

Foto: Gustavo Fring / Pexels



8. Dominio técnico en aparatos de Pilates

La ejecución en suspensión requiere concentración, fuerza, flexibilidad y conocimiento del equipo. Esta imagen es útil para estudiar seguridad, control corporal y supervisión de ejercicios de mayor complejidad.

Foto: Ahmet Kurt / Pexels



9. Sesión grupal en reformer

Dos participantes realizan simultáneamente un ejercicio de piernas en máquinas reformer. La escena permite observar la organización de una clase, el control visual del grupo y la adaptación de indicaciones para distintos alumnos.

Foto: Gustavo Fring / Pexels



10. Evaluación y corrección de la postura

La instructora observa la posición del hombro, el brazo y el tronco de una alumna adulta. La intervención profesional busca mejorar la alineación, prevenir compensaciones y adaptar el ejercicio a las características de la persona.

Foto: Kampus Production / Pexels