

# Pilates Reformer

desarrollado por  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – KINESIOLOGÍA



# INTRODUCCIÓN

El Pilates *Reformer* es en una máquina, diseñada por Joseph Pilates que tiene como objetivo ayudar a mejorar la fuerza y flexibilidad del cuerpo. Se la utiliza en tratamientos de corrección postural. La actividad es totalmente dinámica y permite trabajar, además del sistema osteomioarticular, el sistema cardiorrespiratorio, la coordinación y el equilibrio.

La máquina se compone de una plataforma plana dispuesta en forma de cama, la cual se desliza de lado a lado del marco perimetral. A la vez, el entorno de la estructura está atada a la plataforma mediante cuerdas y resortes. En cuanto al funcionamiento, para que la cama de pilates se mueva de un lado a otro es necesario aplicar la fuerza corporal, porque se trata de luchar contra el propio peso del cuerpo y la resistencia de las cuerdas.

Una de las ventajas del Pilates *Reformer* consiste en que todos los elementos que componen esta máquina se pueden ajustar de acuerdo a los diferentes tipos y tamaños de cuerpos, o según el nivel de habilidad de cada alumno. Es súper versátil, ya que los ejercicios se pueden realizar en diferentes posiciones, ya sea de pie, sentados, acostados y utilizando otras variantes. Todos los ejercicios que se pueden realizar en el Pilates Reformer tienen como principal objetivo entrenar y trabajar una gran variedad de músculos o zonas del cuerpo. Por eso es importante que el Instructor de Pilates conozca cada uno de los ejercicios y sus efectos en el cuerpo.

El funcionamiento del Pilates Reformer no es complicado por eso puede ser utilizado por todo tipo de personas, sin importar la edad o la condición física. Además, con una sola máquina de Pilates Reformer se pueden obtener múltiples beneficios para el cuerpo y la mente, como por ejemplo, aumentar la fuerza, flexibilidad y coordinación; mejorar la postura y la respiración; y fortalecer la espalda, las piernas y el abdomen.

Con este proyecto se pretende, entre otros objetivos, capacitar a los alumnos de la carrera de Kinesiología en este método con el fin de poder brindar, bajo supervisión de docentes entrenados, tratamientos a personas de la comunidad de Libertador San Martín y alrededores.

## DATOS DEL PROYECTO

### NOMBRE DEL PROYECTO

Pilates Reformer

### DEPARTAMENTO Y/O PERSONA A CARGO

Mag. Leopoldo Andrini

### ¿DE QUÉ SE TRATA?

El proyecto se trata del montaje y puesta en marcha de un gimnasio con cinco Pilates Reformers. En él se desarrollarán actividades académicas en las que una docente entrenada en el método volcará sus conocimientos a los estudiantes de la carrera de Kinesiología. Paralelamente, y como este gimnasio estará en el mismo espacio físico que el actual Centro Universitario de Atención Interdisciplinaria (CUAI), se brindará el servicio al personal de la UAP, en primer lugar; y luego, a los miembros de la comunidad.

Debido al auge que tiene este método, se dictaran capacitaciones a los profesionales del área y se ofrecerá a los estudiantes de la carrera de Kinesiología la posibilidad de obtener una certificación como entrenadores de Pilates con la consecuente salida laboral que esto implica.

### OBJETIVO

- 1) Capacitar, en esta técnica, a los alumnos de la carrera de Kinesiología, en la asignatura Técnicas Kinésicas I.
- 2) Brindar la posibilidad de certificar como instructores de esta técnica a los alumnos que así lo deseen.
- 3) Otorgar una herramienta de trabajo a los alumnos para la obtención de fondos para el pago de sus estudios.
- 4) Dictar cursos de Pilates, a través de la Secretaria de Extensión de la Facultad de Ciencias de la Salud, a profesionales que deseen instruirse en este método.
- 5) Ofrecer el servicio de Pilates a personas de la comunidad y empleados UAP, como servicio anexo al CUAI.

### BENEFICIARIOS

Alumnos y comunidad de Libertador San Martín, Entre Ríos

### DURACIÓN

1 mes: desde 01/03/19 hasta el 31/03/19

### PRESUPUESTO

\* Ver anexo

### EJECUCIÓN

Mag. Leopoldo Andrini, Cr. Silvia Vogel y Mag. Christian Muller

### LOCACIÓN

Centro Universitario de Atención Interdisciplinaria

### ESTADO ACTUAL

En desarrollo

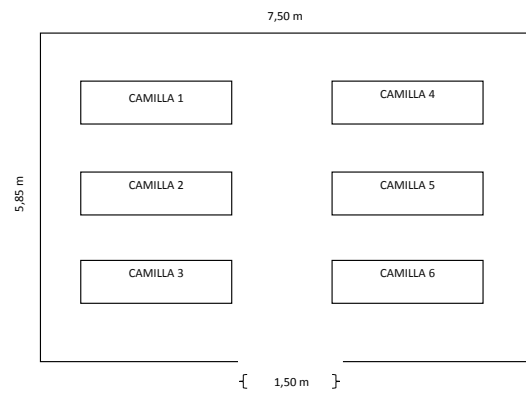
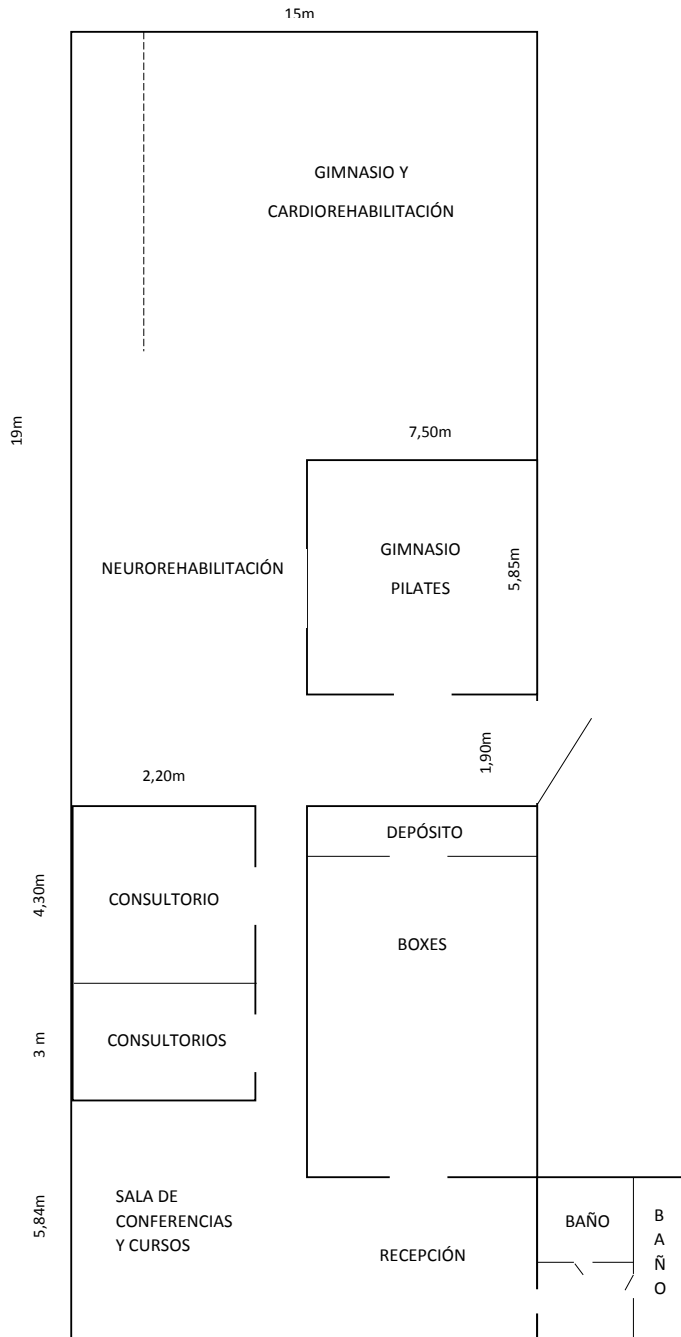
# ANEXO

\* Presupuesto



# ANEXO

\* Presupuesto





25 de Mayo 99, E3103AAA,  
Libertador San Martín, Entre Ríos, Argentina

Tel: +54 343 491-8000 #1155  
[secdesarrollo@uap.edu.ar](mailto:secdesarrollo@uap.edu.ar)