





HIPOPILATES

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN : Programa dirigido a la población joven y adulta que combina el método pilates con la gimnasia abdominal hipopresiva con el objetivo común de trabajar el cuerpo a través de la conciencia, alineación del cuerpo, respiración y la postura. Con su práctica se logrará un Core más firme, un suelo pélvico fuerte y un cuerpo definido y tonificado.

- Intensidad de la actividad: Baja
- Cardiorrespiratoria: Baja
- Fuerza: Moderada
- Flexibilidad/Movilidad: Moderada
- Coordinación/Propiocepción: Alta
- Dificultad técnica: Media / Alta
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 150-250 Kcal



OBJETIVOS GENERALES:

Tonificar toda la musculatura del cuerpo en general y, en especial, la musculatura abdominal transversa disminuyendo el dolor de espalda y estabilizando la columna vertebral.

Fortalecer la faja abdominal y lumbar profunda reduciendo el perímetro de la cintura.

Incrementar el tono del suelo pélvico previniendo la incontinencia urinaria y mejorando las relaciones sexuales y la recuperación post parto.

Mejorar la condición física mediante el incremento de la fuerza y resistencia.

Mejorar la postura y el equilibrio aportando mayor agilidad y coordinación.

RECOMENDACIONES:

Utilizar indumentaria deportiva y calzado deportivo adecuado.

Se aconseja consultar con el médico de cabecera para evaluar las restricciones o limitaciones en su práctica

Respetar en todo momento la técnica de los ejercicios, las repeticiones y los descansos, evitar en todo momento la compresión cervical.

Hidratarse a lo largo de la sesión.

No realizar aquellos ejercicios o posturas que supongan dolor.

Combinar la actividad de hipopilates con otras actividades aeróbicas.

Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje