





# PILATES AVANZADO

# JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

**DESCRIPCIÓN:** Programa de entrenamiento físico y mental dirigido a la población adulta y joven que ya poseen una sólida base en los principios y movimientos del método Pilates. Consiste en la realización de ejercicios que requieren una mayor fuerza, flexibilidad, control y precisión. Se incluye Pilates Fusión combinando los ejercicios de Pilates con ejercicios funcionales tonificando todos los grupos musculares mediante ejercicios dinámicos.

- Intensidad de la actividad: Moderada/Alta
- Cardiorrespiratoria: Moderada
- Fuerza: Moderada
- Flexibilidad/Movilidad: Alta
- Coordinación/Propiocepción: Alta
- Dificultad técnica: Media / alta
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 300-400 Kcal

## OBJETIVOS GENERALES:

Aprender movimientos de Pilates más complejos con una mayor coordinación, precisión y control corporal.

Realizar las transiciones entre ejercicios fluidas y rápidas manteniendo un ritmo elevado.

Fortalecer el Core, mejorando el equilibrio, estabilidad y flexibilidad permitiendo mayor amplitud de movimiento y prevención de lesiones.

Incrementar la conciencia corporal y el uso de la respiración efectiva para mejorar el rendimiento de los ejercicios avanzados.

Mantener el enfoque en la relajación y reducción del estrés con la práctica controlada

## 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 respiraciones y estabilizaciones desarrollando nuevas conexiones neuronales.

Hidratarse a lo largo de la actividad.

Combinar la actividad de pilates con otras actividades aeróbicas.

Mantén una práctica regular para mantenerla fuerza, flexibilidad control.

Escucha a tu cuerpo, si tienes molestias o incomodidad, modifica el ejercicio o consulta con el personal instructor.

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

