





PILATES INICIACIÓN

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN BREVE: Programa de entrenamiento físico y mental dirigido a la población adulta y joven que consiste en la realización de una serie de movimientos controlados que permiten trabajar la musculatura del cuerpo y, en especial, del core o cintura abdominal a la vez que se acompasa la respiración.

- Intensidad de la actividad: Moderada/Baja
- Cardiorrespiratoria: Baja
- Fuerza: Moderada
- Flexibilidad/Movilidad: Alta
- Coordinación/Propiocepción: Alta
- Dificultad técnica: Media
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 150-300 Kcal



OBJETIVOS GENERALES:

Aprender a controlar la respiración para favorecer el fortalecimiento n del suelo pélvico.

Trabajar el cuerpo como un todo integrado equilibrando el cuerpo, reduciendo el estrés, fomentando la resistencia física, la fuerza y la postura.

Fortalecer el Core constituido por la musculatura abdominal, lumbar, glúteos y suelo pélvico corrigiendo con ello desequilibrios.

Centrar la mente en el trabajo realizado y no en pensamientos ajenos a la actividad.

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 mantener la fuerza, flexibilidad y control.

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