





PILATES

3ª EDAD

DESCRIPCIÓN: Programa dirigido a la población adulta que busque la realización de un ejercicio físico que mejore su silueta, aspecto y forma física mediante la realización de ejercicios musculares y de flexibilidad centrados en el control postural, teniendo como fundamento el transverso del abdomen, la respiración, la estabilidad y la postura global de todo el cuerpo.

- 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): 150-250 Kcal

OBJETIVOS GENERALES:

Fortalecer la musculatura necesaria para cualquier acción del día a día, especialmente la del Core y la alineación del cuerpo.

Lograr una correcta postura corporal, evitando dolencias derivadas de la misma. Menor incidencia en caídas y fracturas óseas por incremento de fuerza muscular y coordinación de movimientos.

Mejorar la coordinación, agilidad y flexibilidad.

Aprender a respirar en la ejecución de los movimientos logrando una mayor eficiencia que ayuda a relajar y aliviar tensiones mejorando el sueño.

Adquirir hábitos que inciden en la salud y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión.

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. No forzar.

Hidratarse a lo largo de la sesión.

No apto para personas que sufran algún proceso inflamatorio o doloroso

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

