





PILATES FUSIÓN

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN: la fuerza y efectividad de la fusión pilates radica en esta sinergia de disciplina que combina PILATES y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, incluyendo el estiramiento miofascial dinámico y estático. Entrenamiento ideal que crea un cuerpo tonificado, permite activar músculos profundos y reequilibra posturas y respiración.

- Intensidad de la actividad: Moderada
- Cardiorrespiratoria: Baja
- Fuerza: Moderada
- Flexibilidad/Movilidad: Alta
- Coordinación/Propiocepción: Alta
- Dificultad técnica: Media
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 200-300 Kcal

OBJETIVOS GENERALES:

Aumentar la tonificación muscular de todo el cuerpo, con especial énfasis en la activación de músculos profundos.

Desarrollar una mayor conciencia corporal que permita corregir y mantener una postura adecuada en la vida diaria.

Incrementar la movilidad articular y la flexibilidad para mejorar el rango de movimiento y reducir tensiones musculares.

Reforzar la coordinación y el equilibrio a través de movimientos controlados que desafíen la estabilidad corporal.

Mejorar la respiración consciente, integrándola en cada ejercicio para optimizar el rendimiento físico y mental.

Potenciar la sinergia entre diferentes grupos musculares, integrando ejercicios funcionales que benefician las actividades cotidianas.



RECOMENDACIONES:

Vestir ropa y calzado deportivo que permita libertad de movimiento.

Realizar un calentamiento previo antes de iniciar la sesión para preparar los músculos y evitar lesiones.

Consultar con un/a profesional de la salud antes de comenzar si tienes alguna condición médica o lesión preexistente.

Prestar atención a las señales de tu cuerpo; ajusta la intensidad de los ejercicios según tus capacidades.

Mantén una hidratación adecuada durante y después del ejercicio.

Practicar de manera constante para lograr resultados progresivos en fuerza, flexibilidad y estabilidad.