





PILATES MEDIO

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN: Etapa intermedia que se enfoca en fortalecer y profundizar los conocimientos y habilidades adquiridos en Pilates Iniciación con ejercicios más desafiantes que requieren una mayor comprensión de los principios del Pilates y un mejor control corporal.

- 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:

- Fortalecer los músculos principales del cuerpo, especialmente Core
- Incrementar la flexibilidad y amplitud de movimiento para la prevención de lesiones y mejora del rendimiento físico.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación a través de ejercicios que requieran mucha estabilidad y control corporal.
- Aprender a controlar la respiración para mejorar los movimientos y una mayor oxigenación del cuerpo.
- Incrementar la conciencia corporal y la capacidad de concentración.



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.