# PILATES 3ª EDAD

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

**DESCRIPCIÓN:**

Actividad basada en el método Pilates, adaptada a personas mayores que buscan mejorar su movilidad, fuerza postural y calidad de vida de manera segura y progresiva. Las sesiones se centran en ejercicios de respiración, control del movimiento, tonificación del core, estiramientos y equilibrio, con movimientos suaves y sin impacto. El objetivo es mantener la funcionalidad del cuerpo, prevenir molestias posturales y mejorar el estado físico general desde un enfoque consciente.

**CARACTERISTICAS**

- **Intensidad de la actividad: Baja/Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Baja**
- **Fuerza: Moderada (zona core)**
- **Flexibilidad/Movilidad: Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 200–350 kcal**

**OBJETIVOS GENERALES:**

- Mejorar el control postural y la conciencia corporal.
- Fortalecer la musculatura profunda (core, espalda, suelo pélvico).
- Aumentar la flexibilidad, la movilidad articular y la coordinación.
- Prevenir caídas y molestias asociadas al sedentarismo o malas posturas.
- Favorecer la respiración diafragmática y la relajación.
- Estimular la autoestima y la confianza en el movimiento funcional.
- Fomentar la autonomía física y el disfrute del ejercicio en grupo.

**RECOMENDACIONES:**

- Usar ropa cómoda, sin cremalleras ni elementos que incomoden.
- Realizar la clase descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Llevar esterilla propia, toalla y botella de agua.
- Evitar comidas copiosas antes de la sesión.
- Avisar al monitor/a si existe alguna patología (artrosis, osteoporosis, cirugías, etc.).
- Actividad no recomendada para personas con movilidad muy reducida sin supervisión profesional.

Gesport
gestión deportiva