Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

HIPOPILATES

DESCRIPCIÓN:

Actividad dirigida a personas adultas que deseen mejorar su salud postural, tono abdominal profundo y control respiratorio. HIPOPILATES combina ejercicios del método Pilates con la técnica de hipopresivos, generando una práctica consciente, segura y eficaz. El objetivo principal es activar la musculatura profunda del core, mejorar la postura, prevenir molestias lumbares y favorecer el bienestar físico y emocional. Es una actividad de bajo impacto, ideal para quienes buscan fortalecer sin estrés articular.

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:

- Fortalecer el core mediante la activación del transverso abdominal y el suelo pélvico.
- Mejorar la postura corporal y la conciencia respiratoria.
- Prevenir o aliviar dolores de espalda y disfunciones posturales.
- Incrementar la flexibilidad, la movilidad articular y el control corporal.
- Favorecer la estabilidad lumbopélvica y el equilibrio estático y dinámico.
- Promover la concentración, la relajación y la conexión cuerpo-mente.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa cómoda y ajustada que permita libertad de movimiento.
- Realizar la clase descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- No se recomienda practicar tras las comidas.
- Informar al instructor/a en caso de embarazo, patología respiratoria o cirugía reciente.
- Llevar toalla y esterilla individual.
- Actividad no recomendada para personas con hipertensión no controlada o hernias abdominales graves.

Gesport
gestión deportiva