Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

PILATES AVANZADO

DESCRIPCIÓN:

Actividad enfocada en el dominio técnico del método Pilates. Está dirigida a personas adultas con amplia experiencia previa en niveles básico e intermedio. Se incorporan ejercicios de mayor complejidad, control postural exigente, fluidez en transiciones, trabajo unilateral, posiciones inestables y combinaciones dinámicas. La respiración, el control central (core) y la conciencia corporal se llevan al máximo nivel. Es una práctica ideal para quienes buscan profundizar en el método, mejorar el rendimiento físico y prevenir desequilibrios musculares.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Baja/Moderada**
- **Fuerza: Moderada**
- **Flexibilidad/Movilidad: Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media/Alta**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Consolidar el dominio técnico del método Pilates a través de ejercicios avanzados.
- Incrementar el tono muscular profundo, especialmente en core, glúteos y espalda.
- Desarrollar el control postural, la estabilidad lumbopélvica y la movilidad avanzada.
- Mejorar la coordinación, el equilibrio y la respiración consciente en situaciones complejas.
- Elevar el nivel de concentración y conexión cuerpo-mente durante la práctica.
- Prevenir lesiones mediante un entrenamiento consciente y compensado.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar ropa cómoda y ajustada, sin cremalleras ni bolsillos.
- Realizar la clase descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Llevar esterilla propia, toalla y agua.
- Evitar comidas copiosas antes de la sesión.
- Avisar al monitor/a en caso de molestias, cirugías recientes o lesiones en espalda, hombros o cadera.
- Actividad no recomendada en situaciones de dolor agudo o lesiones no controladas.

Gesport
gestión deportiva