Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

PILATES FUSIÓN

DESCRIPCIÓN:

Actividad dirigida a personas adultas que desean mejorar su calidad de movimiento, tono muscular profundo y control postural, integrando el método Pilates con contenidos de entrenamiento funcional. Se combinan ejercicios de estabilización, movilidad, respiración, control corporal y fortalecimiento del core, con dinámicas que simulan patrones cotidianos. Ideal para quienes buscan una práctica consciente, activa y útil para su día a día, con bajo impacto articular.

CARACTERISTICAS

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

OBJETIVOS GENERALES:

- Fortalecer el core funcional (transverso abdominal, multífidos, suelo pélvico) para mejorar el control lumbopélvico.
- Mejorar la movilidad articular y la elasticidad muscular, previniendo limitaciones y compensaciones.
- Desarrollar patrones de movimiento eficientes y seguros (levantarse, girar, agacharse, empujar, estabilizar).
- Potenciar la estabilidad, el equilibrio dinámico y la coordinación.
- Incrementar la conciencia corporal y el control respiratorio.
- Favorecer la autonomía física y la prevención de molestias musculoesqueléticas en la vida diaria.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar ropa cómoda, ajustada y transpirable, sin cremalleras ni bolsillos.
- Realizar la clase descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Traer esterilla, toalla y botella de agua.
- Evitar comidas pesadas justo antes de la actividad.
- Comunicar al monitor/a si existen antecedentes de lesiones, cirugías recientes o limitaciones específicas.
- No recomendada en casos de dolor agudo o lesiones no valoradas clínicamente.

Gesport
gestión deportiva