PILATES INICIACIÓN

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Actividad suave y progresiva basada en el método Pilates, orientada a personas adultas sin experiencia previa o con bajo nivel de condición física. Se centra en el fortalecimiento del core, la mejora postural y la movilidad articular, utilizando movimientos controlados, respiración consciente y atención plena. Es ideal para introducirse en la práctica del ejercicio de forma segura, mejorar molestias posturales y ganar conciencia corporal.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Baja**
- **Cardiorrespiratoria: Baja**
- **Fuerza: Baja/Moderada (zona core)**
- **Flexibilidad/Movilidad: Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Media/Alta**
- **Dificultad técnica: Baja/Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 180–300 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Introducir los principios básicos del método Pilates (control, precisión, respiración, concentración, alineación).
- Mejorar la postura corporal y la movilidad articular.
- Fortalecer la musculatura profunda del abdomen, espalda y suelo pélvico.
- Aumentar la conciencia corporal y el control del movimiento.
- Prevenir y aliviar molestias derivadas del sedentarismo o malas posturas.
- Fomentar la confianza y la adherencia al ejercicio desde una base segura.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa cómoda, elástica y ajustada para permitir el movimiento libre.
- Realizar la clase descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Traer esterilla personal y toalla.
- Informar al monitor/a en caso de lesiones, embarazo o cirugías recientes.
- Evitar comidas copiosas justo antes de la actividad.
- Actividad no recomendada para personas con hernias activas o lesiones graves sin seguimiento profesional.

Gesport
gestión deportiva