Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

PILATES MEDIO

DESCRIPCIÓN:

Actividad basada en el método Pilates, dirigida a personas adultas con experiencia previa en la disciplina. En este nivel se profundiza en la técnica, se incrementa el número de repeticiones, la dificultad de los ejercicios y la fluidez en las transiciones. Se potencia el trabajo del core, el control postural, la coordinación respiratoria y el alargamiento muscular, logrando un entrenamiento global, consciente y funcional

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:

- Potenciar el control y la precisión en la ejecución de ejercicios de dificultad media.
- Mejorar el tono muscular profundo, especialmente en abdomen, espalda y suelo pélvico.
- Aumentar la movilidad articular, la flexibilidad y el control del equilibrio.
- Promover la conexión cuerpo-mente y la respiración diafragmática.
- Corregir desequilibrios posturales y prevenir molestias derivadas del sedentarismo.
- Generar una base sólida para progresar hacia niveles avanzados del método.

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