

HIPOPIlates

AVANZADO



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida a personas adultas con experiencia previa en hipopilates o conocimiento de la técnica, orientada a la mejora y perfeccionamiento del control postural, la activación del core y la respiración hipopresiva.

Las sesiones incluyen ejercicios más complejos, mayor control en las fases respiratorias y progresiones técnicas que combinan estabilidad, movilidad y control corporal. Se busca profundizar en la ejecución, aumentar la exigencia técnica y mejorar la eficacia del trabajo sobre la musculatura profunda.

OBJETIVOS

- Perfeccionar la técnica hipopresiva y el control respiratorio.
- Mejorar la activación profunda del core y el suelo pélvico.
- Incrementar la estabilidad lumbopélvica.
- Desarrollar mayor control postural en movimiento.
- Aumentar la coordinación y precisión en la ejecución.
- Consolidar hábitos de práctica consciente y controlada.

RECOMENDACIONES

- Haber realizado previamente actividad de iniciación o tener conocimientos básicos.
- Mantener una correcta técnica respiratoria durante toda la sesión.
- Utilizar ropa cómoda y esterilla propia.
- Seguir las indicaciones del personal técnico con precisión.
- Evitar la actividad en caso de patologías no controladas.
- Respetar los tiempos de recuperación y concentración.



Sala 5 actividades (edificio pabellón)



Grupo único:

- Lunes y miércoles de 09:00 a 09:55 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

