

HIPOPILATES

INICIACIÓN

 Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida a personas adultas que se inician en la técnica de hipopilates, orientada al aprendizaje de los fundamentos del control postural, la activación del core y la respiración hipopresiva.

Las sesiones combinan ejercicios básicos del método Pilates con introducción progresiva a la técnica hipopresiva, priorizando la correcta ejecución, la conciencia corporal y la coordinación respiratoria. Se trata de una actividad de bajo impacto, ideal para mejorar la postura, prevenir molestias y adquirir una base técnica sólida.

OBJETIVOS

- Aprender la técnica básica de activación del core y respiración hipopresiva.
- Mejorar la postura corporal y la conciencia corporal.
- Iniciar el trabajo de fortalecimiento del suelo pélvico.
- Desarrollar el control respiratorio y la coordinación.
- Prevenir molestias lumbares y disfunciones posturales.
- Fomentar la conexión cuerpo-mente y la concentración.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda y ajustada que facilite el movimiento.
- Realizar la actividad descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Evitar la práctica inmediatamente después de las comidas.
- Seguir las indicaciones técnicas con atención.
- Informar de posibles patologías (respiratorias, suelo pélvico, cirugías).
- Evitar la actividad en caso de hipertensión no controlada o patologías graves.

 Sala 5 actividades (edificio pabellón)

 Grupo único:

- Lunes y miércoles de 11:00 a 11:55 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

