

# PILATES

## CONTENIDOS DEL CURSO

Programa de entrenamiento a través de ejercicios y posiciones basadas en el control corporal y en la respiración, así como en una alineación corporal correcta.

### RESPIRACION

Pilates utiliza una respiración propia, en la inhalación llevamos el aire hacia la espalda, a la región de las costillas flotantes y en la exhalación conectamos abdomen y suelo pélvico con el fin de **fortalecer el centro**.

### CONCENTRACION

La concentración es fundamental, en todos los ejercicios para coordinar cuerpo y mente. De este modo conseguimos aumentar la eficacia del ejercicio con el **mínimo esfuerzo** y además **evitar lesiones**.

### CONTROL

Si no se realizan los ejercicios con control, utilizaremos la inercia, el impulso o los músculos más fuertes. Mediante el control se ejercitan los grupos musculares tanto mayores como menores e internos, **fortaleciendo y tonificando el cuerpo** de una manera más eficaz y equilibrada.

### CENTRO O CENTRALIZACION

El fortalecimiento de este centro, origen de todo movimiento, ayuda a sujetar la columna y los órganos internos. Se producirán **cambios en la forma de moverte, de permanecer de pie de caminar, eliminándose** en muchos casos los **dolores** propios de las malas posturas como los lumbares y cervicales.

### PRECISION Y COORDINACION

Ser preciso en todos los aspectos del entrenamiento, ejecutar los movimientos correctos, con los músculos correctos y al ritmo correcto, **garantiza el beneficio del cuerpo**. Practicar ejercicios que exigen coordinación, es tan positivo para el sistema nervioso, como para músculos.

### FLUIDEZ

Los ejercicios se ejecutan de manera fluida, **sin rigidez y con armonía**.

## OBJETIVOS PRINCIPALES DEL CURSO

- Unificar el cuerpo y la mente.
- Reforzar y tonificar los músculos.
- Mejorar la postura.
- Incrementar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.
- Aumentar la concentración, coordinación y equilibrio.
- Mejorar el bienestar psicológico y físico.
- Mejorar la condición física básica.
- Fortalecer musculatura tanto de tren superior como inferior.
- Coordinar los movimientos del cuerpo con soporte musical.
- Fortalecer el cuerpo de forma global.
- Corregir las malas posturas.
- Restablecer la vitalidad física.
- Aprender a realizar una respiración adecuada.
- Prevenir lesiones.