



PILATES



Ainara Salazar Sáez

RESUMEN

Programa de entrenamiento que enseña los principios y la práctica del Método Pilates, diseñado para mejorar la fuerza, flexibilidad, postura y control del cuerpo y la respiración

OBJETIVOS

- Fortalecer y tonificar los músculos.
- Aumentar la flexibilidad.
- Mejorar la postura.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Desarrollar la consciencia corporal.
- Aprender a utilizar Pilates para prevenir y mejorar problemas como el dolor de espalda, la rigidez articular y otras alteraciones del aparato locomotor.
- Facilitar herramientas para que puedan generar un mayor bienestar físico, emocional y mental.
- Compartir intereses y experiencias en un ambiente seguro y amable.

CONTENIDOS

- Conocimientos acerca del Método Pilates.
- **Calentamiento:** Ejercicios suaves para preparar el cuerpo, aumentar la movilidad articular y la circulación sanguínea.
- **Ejercicios Principales:** Secuencia de ejercicios enfocados en diferentes grupos musculares y patrones de movimiento, como flexiones, extensiones, rotaciones y estabilizaciones.
- **Alineación Corporal:** Mantener la postura correcta en todo momento, prestando atención a la alineación de la columna vertebral, la pelvis y las extremidades.
- **Control del Movimiento:** Realizar cada ejercicio con precisión y conciencia, evitando movimientos bruscos o descoordinados.
- **Centralización:** Activar y fortalecer el "core" (músculos abdominales, lumbares, glúteos y musculatura profunda del suelo pélvico).
- **Utilización de diferentes accesorios** (pelotas, bandas elásticas, aros).
- **Estiramientos:** Relajar los músculos trabajados y mejorar la flexibilidad
- **Ejercicios de relajación** para liberar tensiones y promover la calma y la integración de la sesión.