

## PILATES A

*“La buena condición física es el primer requisito para la felicidad”. Joseph Pilates.*

### ¿QUE ES PILATES?

El método Pilates es un sistema de ejercicios centrado en la postura, la respiración y el desarrollo armónico de la fuerza y la flexibilidad muscular.

Este método de trabajo físico es recomendable para cualquier tipo de persona, siempre que se informe al instructor/a de cualquier lesión o patología grave, ya que puede ser un inconveniente para la práctica de ciertos ejercicios.

### OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Su principal propósito es conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados.

Esto se logra a través del:

- Fortalecimiento muscular
- Desarrollo de la flexibilidad
- Mejora de la coordinación general
- Conocimiento del propio cuerpo
- Corrige la postura
- Reduce los dolores de cuello, espalda y lumbares

### CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

En las sesiones del curso trabajemos diferentes modalidades y variantes del método Pilates utilizando diversos elementos que harán las clases más amenas: Mat Pilates, Pilates secuencial, Stretching Pilates, Fitball, Magic ring, Body bar, Mancuernas, Bandas elásticas, Foam roller.

### DESARROLLO DE LAS SESIONES

Las sesiones de Pilates duran una hora durante la cual se van realizando diversos ejercicios siguiendo la pauta marcada por el instructor/a. Incluye 5 minutos de calentamiento, 45 minutos de ejecución de ejercicios específicos, 10 minutos de estiramientos y vuelta a la calma.

Es necesario llevar ropa cómoda que permita realizar movimientos amplios sin problemas.

Durante la sesión se permanece descalzo/a por lo que se recomienda llevar calcetines que mantengan los pies calientes al igual que una toalla como elemento de apoyo para ciertos ejercicios.

### TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Jessica Mateo**

\* MAT I, MAT II Y MAT III de Pilates en la Escuela de Formación URDI, S.L.

\* Seminario de iniciación al método Pilates con la Academia Eva Espuelas (12 horas, 11/2006).

\* Seminario Anatomía de la Columna Vertebral - Seminario Ejercicios Banda Elástica - Master en Pilates por la Federación Española de Pilates - Curso de Patologías y Lesiones para Pilates - Curso Hipopresivos e Hipopilates .

\* Instructora Fitness Acuático - Monitora Actividad Física para Tercera Edad (Gobierno de Navarra) - Titulo de Socorrista Piscinas en DYA .