

PILATES A

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

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) - Título de Socorrista Piscinas en DYA .

¿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.