

PILATES

Descripción

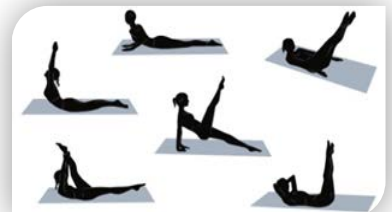
El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. La finalidad del método es conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad y un control total del cuerpo, a través de movimientos específicamente pensados para reducir el riesgo de lesiones y garantizar la eficacia de los ejercicios.

Objetivos

- * Conseguir un buen equilibrio muscular reforzando los músculos débiles y alargándolos
- * Aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo
- * Armonizar cuerpo y mente
- * Conseguir fuerza abdominal, fortalecer la columna y alcanzar una correcta postura corporal
- * Conseguir un control total del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible



Contenidos de la actividad



Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable para todo tipo de personas, ideal para fortalecer zona abdomino-lumbar y prevenir lesiones o sobrecargas
3. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda.
4. Es importante el clima que se cree en el grupo, hay que acudir con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
L-X 19.00-20.00	Mª Trinidad Pérez	Sala