

Nueva actividad

PILATES SOFT BALL

Descripción

El método soft ball es un sistema de acondicionamiento físico muy completo y novedoso que incorpora una pelota de pequeñas dimensiones y 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 soft ball es conseguir fuerza global, mejorar la flexibilidad y un control total del cuerpo, a través de movimientos específicamente pensados basados en reducir el riesgo de lesiones y garantizar la eficacia de los ejercicios

Objetivos

- * Activar y fortalecer los músculos estabilizadores mas profundos con el soft ball.
- * 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

- Tonificación
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad



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 abomino-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
M-J 19.00-20.00	Mª Trinidad Pérez	Aula