

PILATES

BREVE PRESENTACION

Se trata de una técnica cuyo objetivo principal es fortalecer el CORE, mejorar el equilibrio y mejorar la flexibilidad.

Trabajaremos con el método Stott pilates, realizando los ejercicios y movimientos manteniendo la curvatura natural de la columna vertebral. Sus principios básicos son:

- Respiración
- Colocación pélvica
- Colocación de la caja torácica
- Movimiento escapular
- Colocación de cabeza y columna

OBJETIVOS Y BENEFICIOS

- Lograr un estado de relajación global, permitiendo eliminar el estrés y las tensiones musculares.
- Aumentar la conciencia corporal.
- Aumentar la flexibilidad, la agilidad, el sentido del equilibrio y mejorar la coordinación de movimientos.
- Tonificar el cuerpo sin necesidad de realizar ejercicios físicos cansados, pero si intensos.
- Ayudar a conseguir una figura más estilizada, y además, aumentar nuestra autoestima.
- Prevenir y rehabilitar lesiones.
- Mejorar la alineación postural y corregir los hábitos posturales incorrectos.
- Proporcionar un ejercicio seguro, efectivo y sin impacto.

DESTINADO A:

Todas las edades, incorporarse a la clase del nivel que se tenga.

PILATES BASICO
PILATES INTERMEDIO
PILATES AVANZADO

DURACION

2 CLASES A LA SEMANA DE 1 HORA

TEMARIO

- Principios Básicos de Estabilidad STOTT PILATES®. Revisión Anatómica y Biomecánica.
- Diferencias entre Pilates Tradicional y STOTT PILATES®.
- Modificaciones de ejercicios en función de la actitud postural.
- Teoría y práctica del análisis postural.
- Sesiones de ejercicios básicos e intermedios.
- Sesiones Power Mat básicas e intermedias.
- Sesiones con Flex-Band®, Fitness Circle® y toniball.
- En total revisaremos más de 63 ejercicios más múltiples modificaciones.

DOCENTE

Juan antonio pascua