

¿Qué es el Pilates?

Es un método de acondicionamiento físico donde se trabaja el cuerpo como un todo. Consiste en una serie de ejercicios controlados y dirigidos; realizados con una correcta postura y coordinados con la respiración.

El repertorio actual consta de 500 ejercicios de fuerza y flexibilidad, basados en la economía de movimiento, en los que lo importante es la calidad y no la cantidad de los mismos

Los ejercicios van dirigidos en su mayoría, al trabajo de la musculatura estabilizadora de la columna, pelvis y cintura escapular; principales focos de alteraciones posturales y sobrecargas musculares.

El método Pilates puede practicarse tanto por deportistas, como por personas de cualquier edad que nunca hayan hecho ejercicio. Existen 3 niveles de dificultad: básico, intermedio y avanzado.

Principios Básicos

RESPIRACIÓN

CONTROL CENTRAL

ELONGACION AXIAL

COORDINACIÓN

INTEGRACIÓN DE MOVIMIENTO

CONTROL MENTAL

PRECISIÓN

FLUIDEZ



¿Qué método se trabaja?

Método Matwork o Ejercicios de suelo.

Clases y Grupos

Las clases son impartidas por nuestro fisioterapeuta y tienen una duración de 50-55 minutos. Los grupos son de 5-6 personas. Cada grupo realizada 2 clases semanales.

Cada persona que se inicie en el método, deberá de realizar una valoración con el fisioterapeuta y un breve curso (3 clases individuales); donde se le enseñaran los principios del Método y los distintos elementos de trabajo.