

TALLER DE PILATES

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El ejercicio es un elemento muy importante para mantener un estilo de vida saludable, con el que se puede prevenir problemas de salud, mantenernos fuertes, reducir el estrés. En definitiva, hacer ejercicio nos permite tener un mejor estado físico y mental produciendo una sensación general de bienestar.

El Taller de Pilates va dirigido a todas las personas que quieren realizar ejercicios controlados y libres de impacto.

CONTENIDO

- Anatomía Básica.
- Explicación de conceptos : Respiración Costal, Transverso, Centro de Fuerza, Elongación Axial...
- Ejercicios de nivel Básico
- Ejercicios de nivel Intermedio
- Ejercicios de nivel Avanzado.

METODOLOGÍA

La profesora explicará y realizará una demostración de cada uno de los ejercicios . El alumno ejecutará los ejercicios y se fomentará la constante participación del alumnado, mediante preguntas dirigidas al grupo. Comenzaremos con la explicación de la respiración costal, la activación del transverso, la elongación axial el conocimiento de la organización de las diferentes partes de nuestro cuerpo y conceptos básicos de anatomía.

Aprenderemos a utilizar buen patrón respiratorio a la par que organizamos nuestra postura correctamente, con lo que seremos capaces de mejorar nuestro movimiento y encontrar alivio a nuestros dolores.

Son ejercicios con los que se trabajan todas las cadenas musculares corrigiendo así los desequilibrios a los que está sometido nuestro cuerpo.

A partir de esos conocimientos podremos construir una serie de ejercicios enfocados a fortalecer nuestra musculatura profunda.

MATERIAL NECESARIO

El alumnado deberá traer su **propia colchoneta** y un **pequeño cojín o toalla** . Más adelante otros materiales que nos ayudarán a hacer los ejercicios y ampliar el rango de movimiento: una **banda elástica** y una **pelota de tenis**.

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

En el Taller de Pilates existen varios niveles: Inicio. Intermedio y Avanzado. Las clases duran 50min.y son 2H/semana.

En principio, todos los niveles empezarán repasando o aprendiendo las bases del Método, ejercicios de respiración y Pre-Pilates. Se realizará un calentamiento y movimiento articular suave.

Cada grupo realizará los ejercicios correspondientes a cada nivel y éstos se pueden modificar para adaptarlos a las patologías de la persona que recibe la clase.

OBJETIVOS

- Ofrecer unos ejercicios efectivos, seguros y sin impacto.
- Prevenir y mejorar lesiones.
- Tonificar musculatura profunda y periférica.
- Aumentar la conciencia corporal.
- Corregir la postura.
- Mejorar y aumentar la agilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Conseguir más elasticidad y flexibilidad.
- Reducir los estados de ansiedad.