



## PILATES

### **¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:**

PILATES ES UN MÉTODO INTEGRAL DE TRABAJO FÍSICO QUE PONE EN MOVIMIENTO TODOS LOS MÚSCULOS DEL CUERPO. ESTE MÉTODO HACE QUE EL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU TRABAJEN COMO UNO SOLO. ADEMÁS, DE MANTENER LA CONDICIÓN FÍSICA, NOS AYUDA COMO COMPLEMENTO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y REHABILITACIÓN FÍSICA EN GENERAL.

### **BENEFICIOS:**

- ✓ MEJORA EL SISTEMA RESPIRATORIO, DANDO FLUIDEZ Y MAYOR CONTROL DE LA RESPIRACIÓN Y CONCENTRACIÓN, DISMINUYENDO LOS NIVELES DE ESTRÉS.
- ✓ MAYOR FLEXIBILIDAD, DESTREZA, AGILIDAD Y COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS.
- ✓ CORRIGE HÁBITOS POSTURALES.
- ✓ DISMINUYEN LOS DOLORS DE ESPALDA.
- ✓ FORTALECE LA ZONA ABDOMINAL.
- ✓ AYUDA A TENER UN MEJOR AUTOCONOCIMIENTO DEL CUERPO.
- ✓ APORTA VITALIDAD Y FUERZA.

### **RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:**

- ✓ MANTENER UNA BOTELLA CON AGUA A MANO PARA HIDRATARSE DURANTE LA CLASE.
- ✓ TENER UN LUGAR FÍSICO DESPEJADO PARA DESARROLLAR LA CLASE Y ASÍ EVITAR ACCIDENTES.
- ✓ REALIZAR LA CLASE DE ACUERDO A SU CAPACIDAD FÍSICA, NO SOBRE EXIGIRSE.
- ✓ DAR ALTERNATIVAS EN LA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA LAS PERSONAS QUE TENGAN PROBLEMAS ARTICULARES.
- ✓ RECORDAR QUE PRENDAN SU CÁMARA PARA INTERACTUAR CON LA PROFESORA, CORREGIR, ALENTAR Y/O FELICITAR POR EL TRABAJO QUE ESTAN REALIZANDO.
- ✓ INVITAR A CONECTARSE A OTROS FAMILIARES Y AMIGOS.