



FICHA TÉCNICA

ESCUELA MUNICIPAL DE PILATES

FUNDAMENTACIÓN

Esta disciplina pretende fusionar la gimnasia de mantenimiento con los beneficios que conlleva el método Pilates.

Para ello vamos a definir el método Pilates como un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Pilates, basándose en distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Pilates utiliza la mente para controlar el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el desarrollo de la musculatura interna para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para, por ejemplo, prevenir dolores en la columna vertebral. Se practica en todo el mundo y debe una parte de su cada vez mayor popularidad a lo sencillo que es iniciarlo.

OBJETIVOS

Los objetivos generales que se plantean con la práctica de la Escuela de Pilates, durante una temporada son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la fuerza y resistencia muscular
- Mejorar la musculatura del suelo pélvico, así como su posición neutra para evitar tensiones en la zona lumbar.
- Mejorar la coordinación
- Utilizar la respiración como método para expandir la caja torácica, aplicándose esta acción en la correcta contracción de la musculatura del suelo pélvico.
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento, buscando una alineación corporal y elongación axial.
- Mejorar el control postural, incidiendo en la estabilización escapular para evitar sobrecargas cervicales.
- Reducir el estrés en un ambiente distendido y social.
- Con los nuevos protocolos, concienciar al usuario de la importancia de las medidas de higiene y salud.

Durante el curso se van controlando estos elementos, iremos dando mayor intensidad a los ejercicios que implicarán mayor concentración, equilibrio y control.

El objetivo principal es reforzar la musculatura desde lo más profundo a lo más superficial, y aumentar la fuerza y la flexibilidad.



CONTENIDOS

Diferenciamos 3 fases de ejecución

Aprendizaje de la técnica básica: colocación postural y activación muscular

Movimiento de columna en los distintos planos, que podremos desarrollar en la temporada.

- SPINE STRETCH THE SAW
- SWIMMING BRIDGE
- CHEST LIFT

* Ir aumentando la intensidad añadiendo a los ejercicios básicos más repeticiones y combinamos con movimientos en diferentes planos con mayor trabajo articular:

- DOUBLE LEG STRECHT SCISSORS
- PATADAS LATERALES ROLL UP

* Desarrollo de lo aprendido con trabajos de equilibrio y aumentando la resistencia.

- TEASER
- CRISS-CROSS
- HUNDRED ROLL
- OVER
- SHOULDER BRIDGE ONE LEG

En todas las fases complementamos los ejercicios con los diferentes elementos de los que disponemos en la instalación (aros, cintas, fitball, foam roller...) que iremos graduando con las diferentes exigencias del ejercicio.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES DE PILATES.

Las sesiones de esta actividad se estructuran en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Esta fase durará entre 5 y 10 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de las personas usuarias. Se desarrollará la planificación de ejercicios prevista para la consecución de los objetivos incluyendo las explicaciones, demostraciones y ejecución y práctica de todas ellas realizando ejercicios para las diferentes cualidades físicas.

La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales cercanos a los iniciales y descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados durante de la sesión.

Esta fase durará entre 5 y 10 minutos.