

PILATES

Joseph Pilates nació en Alemania en 1880. Tras estallar la guerra fue recluido en un campo de concentración, donde desarrolló sus técnicas de educación física. En 1926, en Estados Unidos, fundó su primera escuela, realizando trabajos de rehabilitación y entrenamiento de atletas y bailarines.

El método Pilates Matt es un método revolucionario que combina técnicas de gimnasia, yoga y reeducación postural para modelar el cuerpo, con un sistema de ejercicios enfocado en la flexibilidad y potenciación. Son series de movimientos controlados que reúnen cuerpo y mente, todos ellos ejecutados en el suelo o adaptados a la postura habitual para trabajar todos los músculos del cuerpo bajo la supervisión personalizada de un monitor.

Es uno de los métodos más eficaces y completos para conseguir un cuerpo pleno y para rehabilitar y tratar lesiones con rapidez y éxito.

OBJETIVOS

Contribuir a una mejora psicofísica de los/as asistentes que incida directamente sobre su salud, mediante el fomento del desarrollo psicomotriz y del conocimiento del propio cuerpo.

- Favorecer la recuperación de lesiones musculares, dolencias de espalda y cervicales, artritis y hernia discal.
- Incrementar la fuerza muscular de forma armónica con un desarrollo equilibrado de volumen.
- Controlar el cuerpo y serenar la mente.
- Producir mejoras psicofísicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumno/a.
- Contribuir al desarrollo psicomotriz y al dominio espacio-temporal.
- Fomentar la coordinación motriz.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo
- Mejorar la capacidad cardio-pulmonar, riego sanguíneo, equilibrio respiratorio, tensión arterial, fatiga, pulsaciones basales.
- Conseguir mayor agilidad a través de la elasticidad de músculos, tendones y articulaciones
- Control corporal y postural tanto de forma estática como dinámica.

CONTENIDOS

- Presentación
- Joseph Pilates y su método
- Principios del método Pilates
- Ejercicios en Colchoneta de Suelo (Mat).
- Tabla fundamental.

<p>Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.</p>
