

PILATES

(Mañanas)



Es un método de acondicionamiento físico creado por Joseph Pilates que combina diversas técnicas como Yoga, reeducación postural y gimnasia sueca.

El Método Pilates se compone de una serie de ejercicios de fuerza y flexibilidad realizados con unas pautas de ejecución determinadas (esfuerzo controlado y relajado, centralización...) que refuerzan y tonifican los músculos a la vez que los alargan.

El MP desarrolla flexibilidad, control postural, armonía y fluidez en los movimientos, mejora la concentración y la respiración ayudando a unificar mente y cuerpo.

Trabaja el cuerpo de manera integral respondiendo a la demanda actual de realizar un ejercicio funcional que nos ayuda a desarrollar de forma óptima las actividades de la vida diaria.

El Método Pilates es “un trabajo consciente” para el que se requiere una dosis de concentración, control y precisión centrándose en la calidad del movimiento, no en la cantidad.

El trabajo se centra en la estabilización del núcleo (core), de la pelvis, y de la cintura escapular, la alineación neutral y los patrones respiratorios pudiéndose aplicar desde a un paciente en rehabilitación hasta a un deportista.