



## MANTENIMIENTO CON 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 los músculos internos 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 y curar el dolor de espalda. Se practica en todo el mundo y debe una parte de su cada vez mayor popularidad a que es practicado por personajes famosos del mundo de la música, el cine, la danza o el deporte.

### OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de mantenimiento con Pilates son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la fuerza y resistencia muscular
- Mejorar la musculatura del suelo pélvico
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Mejorar el control postural
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar



## ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

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.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 5 y 10 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollará la planificación de ejercicios prevista para ese día incluyendo las explicaciones, demostraciones y ejecución y práctica de todas ellas realizando ejercicios variados para las diferentes cualidades físicas.

La duración de esta fase será entre 40 y 45 minutos.

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

La duración es de 10 minutos con músicas que propicien la relajación.