

ESTRUCTURA SESIÓN PILATES

└ CALENTAMIENTO

Sirve para recordar los principios que rigen los ejercicios del método Pilates, preparar el cuerpo para la parte principal de la sesión y adquirir el concepto de alineación postural.



└ CALENTAMIENTO

Se realizarán ejercicios de respiración, de articulación de la columna y de movilización de los hombros y de la pelvis. También podemos añadir ejercicios para localizar y activar musculatura estabilizadora de la columna lumbar y la pelvis



└ PARTE PRINCIPAL

Ejercicios de flexión, extensión, rotación e inclinación de la columna. Todos ellos presentes de forma equilibrada, sin ningún patrón de movimiento que predomine por encima de los demás.



└ PARTE PRINCIPAL

Ejercicios de control central para estabilizar y fortalecer la zona lumbal-pélvica.



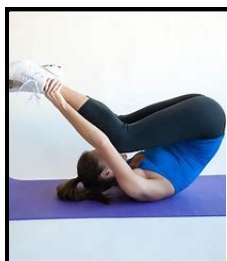
└ PARTE PRINCIPAL

Ejercicios para trabajar la extremidad inferior. En el Pilates en el suelo hablamos básicamente de flexión, extensión, abducción y aducción de la cadera.
Ejercicios para trabajar la extremidad superior (brazos y hombros).



└ PARTE PRINCIPAL

Ejercicios de balanceo. Debería de haber un ejercicio de balanceo sobre la espalda o modificación



vuelta a la calma La sesión puede finalizarse con ejercicios de estiramientos, técnicas de relajación o ejercicios en pie para transferir la información recibida durante la clase decúbite a la posición de bipedestación