SECCION DE PILATES

FUNDAMENTACION:

Esta disciplina pretende fusionar La gimnasia de mantenimiento con los beneficios que conllevan al método Pilates.

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
- Mejora la musculatura del suelo pélvico
- Mejora la coordinación
- Mejora la flexibilidad y la amplitud del movimiento
- Mejora el control postural
- R4eeducir el estrés
- Divertir y socializar

FASE INICIAL	DURACION
CALENTAMIENTO GENERAL *1. De pie flexionamos piernas para favorecer* *La alineación de la pelvis inhalar ante versión* *Exhalar retroversión.*	
2. *En la misma posición muy lentamente extensión* *De hombros subimos brazos inspiro levantar brazos* *Exhalar bajar brazos.*	
3. *De pie brazos extendidos hacia abajo llevamos* *La cabeza al lado derecho y luego al izquierdo* *Muy lentamente.*	*10 MINUTOS*
4. *En la misma posición del anterior, brazos* *Extendidos hacia abajo llevamos la cabeza hacia atrás* *Y luego hacia adelante muy lentamente.*	
5. *De pie brazos en la misma posición giramos el cuello* *Al lado derecho hasta que la barbilla toque el hombro* *Y luego lo contrario muy lentamente.*	

FASE CENTRAL

ABDOMINALES

1. Recostarse con las manos a lo largo del cuerpo flexionando las rodillas y pegarlas al pecho estirando las piernas sin llegar a tocar el piso comienza realizando cinco flexiones y va aumentando hasta llegar a tres minutos.

DURACION



TRES MINUTOS

LA PELVIZ

2. Recostarse en el piso poniendo las manos debajo de los glúteos y flexionando las piernas juntando ambas rodillas y tobillos elevando la pelvis repetidamente durante tres minutos.

DURACION

TRES SEGUNDOS



CIRCULOS CON LA PIERNA

3. acostado boca arriba con las piernas estiradas y los brazos alas costados del cuerpo, elevando una pierna hasta donde llegue sin doblarla sosteniéndola comenzando hacer cirulos en el aire.

DURACION

TRES MINUTOS



LA PLANCHA

4. acostado boca abajo con las piernas estiradas y juntándolas apoyándose con el antebrazo en el piso seguida mente realizamos el mismo apoyo con la punta de los pies tratando de sostenerse en cuatro a pollos.



DURACION

TRES MINUTOS

EL SWAN MODIFICADO

5. Acostado boca abajo con las manos apoyadas a los lados de los hombros y las piernas estiradas, presionando contra el piso levantando el torso y estirando la espalda lo más posible.

DURACION

TRES MINUTOS



PECHO

6. Agarrar en cada mano una pesa de un kilo aproximadamente colocarse de pie con las piernas separadas y brazos estirados, doblar los brazos acercando las pesas al pecho realizando el ejercicio durante tres minutos en series de quince.

DURACION

TRES MINUTOS



LA V

7. Acostado boca arriba levantando los brazos y luego ambas piernas se levantan completamente enseguida levantar el tronco sosteniéndose con un solo apoyo en este caso los glúteos,

DURACION

TRES MINUTOS



TIJERAS

8. Acostado boca arriba con los brazos extendidos al lado de las piernas seguidamente levantamos una pierna sin doblar las rodillas levantando la otra pierna realizando el movimiento de tijeras muy lentamente

DURACION

TRES MINUTOS



RODAR COMO PELOTA

9. Sentado en el suelo con las piernas flexionadas asía el pecho abrazándolas con ambas manos, espalda relajada para balancear el cuerpo asía delante yacía atrás dejándose caer por completo.

DURACION

TRES MINUTOS



EL CIEN

Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y elevadas brazos extendidos contra el piso realizando movimientos asía arriba y asía abajo elevando la parte superior del torso y despegando los hombros del piso.

DURACION TOTAL

30 MINUTOS



FASE FINAL	DURACION
ESTIRAMIENTOS Y RELAJACION VUELTA A LA CALMA **1**. *Nos ubicamos sentados piernas estiradas inhalamos* *Y levantamos brazos hasta que se junte seguidamente* *Exhalamos y bajamos los brazos. Espalda recta duración 20 seg*	**5 MINUTOS**
2. *En la misma posición, piernas estiradas brazos al frente entre lazando* *Los dedos y estiramos espalda recta duración 20 seg*	
3. *Sentados piernas estiradas llevamos las manos a tocar* *La planta de los pies llevando el tronco hacia adelante* *Bajando la cabeza, duración 20 seg*	
4. *Sentados piernas separadas enseguida ambas manos van a* *Tocar la planta del pie derecho y bajamos bien la cabeza y* *Luego lo asemos con el otro pie duración 20 seg*	
5. *En la misma posición sentados piernas completamente* *Estiradas y separadas llevamos el tronco hacia adelante* *Junto con los brazos y bajando la cabeza y estiramos* *Lo que más podamos duración 20 seg*	