

PILATES EN SUSPENSIÓN



OTRAS DENOMINACIONES: PilatesTRX, AeroPilates, PilatesTelas, FlyPilates...

DEFINICIÓN:

Programa que combina las características y beneficios del Pilates y los entrenamientos en suspensión. Fuerza, propiocepción, control postural, respiración, flexibilidad, equilibrio y estabilidad. Son sólo algunos de los beneficios que te aportará.

CONTENIDOS:

- ✓ Fuerza
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Equilibrio
- ✓ Respiración
- ✓ Estabilidad

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:

Personas desacondionadas, con problemas musculoesqueléticos o que se inician en la práctica de ejercicio físico.

CONTRAINDICADO PARA:

Personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso,

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
55 minutos	Interior

IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA	IMPACTO SOBRE LA SALUD
---------------------------------	------------------------

RELACIONADA CON LA SALUD					RENDIMIENTO		PSÍQUICA	
Condición Muscular	Condición ósea	C. Cardio respiratoria	Movilidad	Equilibrio	Velocidad/Potencia	Coordinación/Agilidad	Bienestar mental	Bienestar emocional

TTTT

🦴🦴

♥♥

👣👣

🦶🦶

-

-

😊😊😊😊😊😊

😊😊😊😊😊😊😊😊

5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia: ● Muy Bajo

●● Bajo

●●● Moderado

●●●● Alto

●●●●● Muy Alto

CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO

Esfuerzo percibido	Escala Va	Escala (1min-10máx)	MET's	Gasto calórico 60 min. (♂ ♀ 70 kg)
Moderado	😊😊😊	5 - 6	4 - 8	250 - 450 🦶🦶

OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR

Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
🏆🏆🏆🏆	🤝🤝	🎵	***

CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

PERCEPCIÓN	Percepción subjetiva del esfuerzo		
Muy duro	9-10	☹ ☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Duro	7-8	☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹
Moderado	5-6	☹ ☹ ☹	😊😊😊
Ligero	3-4	☹ ☹	😊😊
Muy ligero	1-2	☹	😊

En función del gasto calórico/energético realizado:

INTENSIDAD	METs	Calorías gastadas en 60 min. (♀ ♂ 70 kg)	
Muy alta/Muy vigorosa	>12	700 kcal	👤👤👤👤👤
Alta/Vigorosa	9-12	500-650 kcal	👤👤👤👤
Moderada	4-8	250-450 kcal	👤👤👤
Baja/Ligera	1,5 -3	100-225 kcal	👤👤
Muy baja/Muy ligera	1	75 kcal	👤

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

INTENSIDAD	Condición Cardiorrespiratoria	Condición Muscular	Condición Ósea	Flexibilidad Movilidad	Equilibrio
Muy alto	♥♥♥♥♥	🦵🦵🦵🦵	🦴🦴🦴🦴	🦿🦿🦿🦿	🦿🦿🦿🦿
Alto	♥♥♥♥	🦵🦵🦵	🦴🦴🦴	🦿🦿🦿	🦿🦿🦿
Moderado	♥♥♥	🦵🦵🦵	🦴🦴🦴	🦿🦿	🦿🦿
Bajo	♥♥	🦵🦵	🦴🦴	🦿	🦿
Muy bajo	♥	🦵	🦴	🦿	🦿

En función de la dificultad técnica y coordinativa:

DIFICULTAD	COORDINACIÓN	SOPORTE MUSICAL	IMPACTO SALUD MENTAL
Muy alto	🦵🦵🦵🦵🦵	🎵🎵🎵🎵🎵	😊😊😊😊😊
Alto	🦵🦵🦵🦵	🎵🎵🎵🎵	😊😊😊😊
Moderado	🦵🦵🦵	🎵🎵🎵	😊😊😊
Bajo	🦵🦵	🎵🎵	😊😊
Muy bajo	🦵	🎵	😊

En función de la importancia de la música en la sesión:

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

	INTERACCIÓN SOCIAL	IMPACTO SALUD EMOCIONAL
Muy alta	🤝🤝🤝🤝🤝	Muy alto 😊😊😊😊😊
Alta	🤝🤝🤝🤝	Alto 😊😊😊😊
Moderada	🤝🤝🤝	Moderado 😊😊😊
Baja	🤝🤝	Bajo 😊😊
Muy baja	🤝	Muy bajo 😊

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠 Exterior 🌤️ Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: