

# PILATES



**OTRAS DENOMINACIONES:** Iniciación, Avanzado... Pilates Suelo, Pilates Mat...

**DEFINICIÓN:**

Ejercicios musculares de flexibilidad centrados en el control postural de todo el cuerpo, mediante el trabajo de la respiración y el control mental. Busca desarrollar los músculos encargados de mantener el equilibrio y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

**CONTENIDOS:**

- ✓ Fuerza
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Equilibrio
- ✓ Respiración
- ✓ Meditación

**ESPECIALMENTE INDICADO PARA:**

Personas desacondionadas, con problemas musculo esqueléticos 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) |
|--------------------|-----------|---------------------|---------|-------------------------------------|
| Ligero             | 😊😊        | 3 - 4               | 1,5 - 3 | 100 - 225 🧘🧘                        |

**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: