



El deporte
es de todos

Mindeporte

Maryam
Acuña



ENTRENADORA
FITNESS DE CLASES
GRUPALES, CON **10 años**
DE EXPERIENCIA

Con certificaciones y licenciada en modalidades internacionales como:

- Zumba Fitness (con especialización en Strong Nation, Zumba Step, Zumb(Kids) Miembro ZIN Member instructor Network. Año 2014.
- Pound Fit, Ciudad de México.
- BarreLab certificación internacional.

Adicional; cursos y experiencia certificada en Pilates Pro y Stretching.

Perteneciente de programas municipales en actividad física para la salud y hábitos saludables en el departamento de Cundinamarca (sabana centro) y parte del equipo de entrenadores grupales del centro médico deportivo Club Bodytech.



El deporte
es de todos

Mindeporte

ÁGORA: PILATES

- GIMNASIA PSICOFÍSICA-





OBJETIVO ÁGORA GIMNASIA PSICOFÍSICA

Esta ágora tiene como propósito ofrecer una introducción al Pilates, resaltando la importancia de generar herramientas de mente y cuerpo a través de la Gimnasia Psicofísica.





OBJETIVO ÁGORA GIMNASIA PSICOFÍSICA

Esta ágora tiene como propósito ofrecer una introducción al Pilates, resaltando la importancia de generar herramientas de mente y cuerpo a través de la Gimnasia Psicofísica.



El deporte
es de todos

Mindeporte

CONTENIDO



ORIGENES

FUNDAMENTOS

PRINCIPIOS

EJERCICIOS BASE

**METODOLOGÍA Y
PEDAGOGÍA DEL MÉTODO**



JOSEPH PILATES

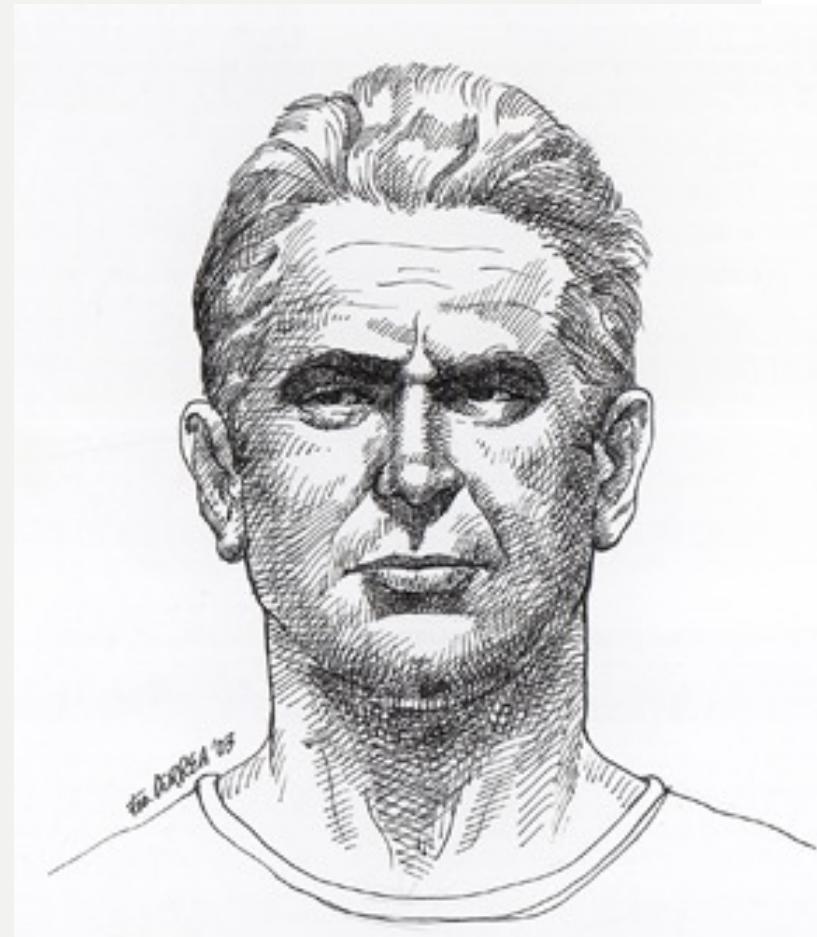
Creado a principios del siglo XX es decir hace más de 80 años.

Gimnasia, yoga y traumatología

CONTROLOGÍA

La mente para controlar los músculos.

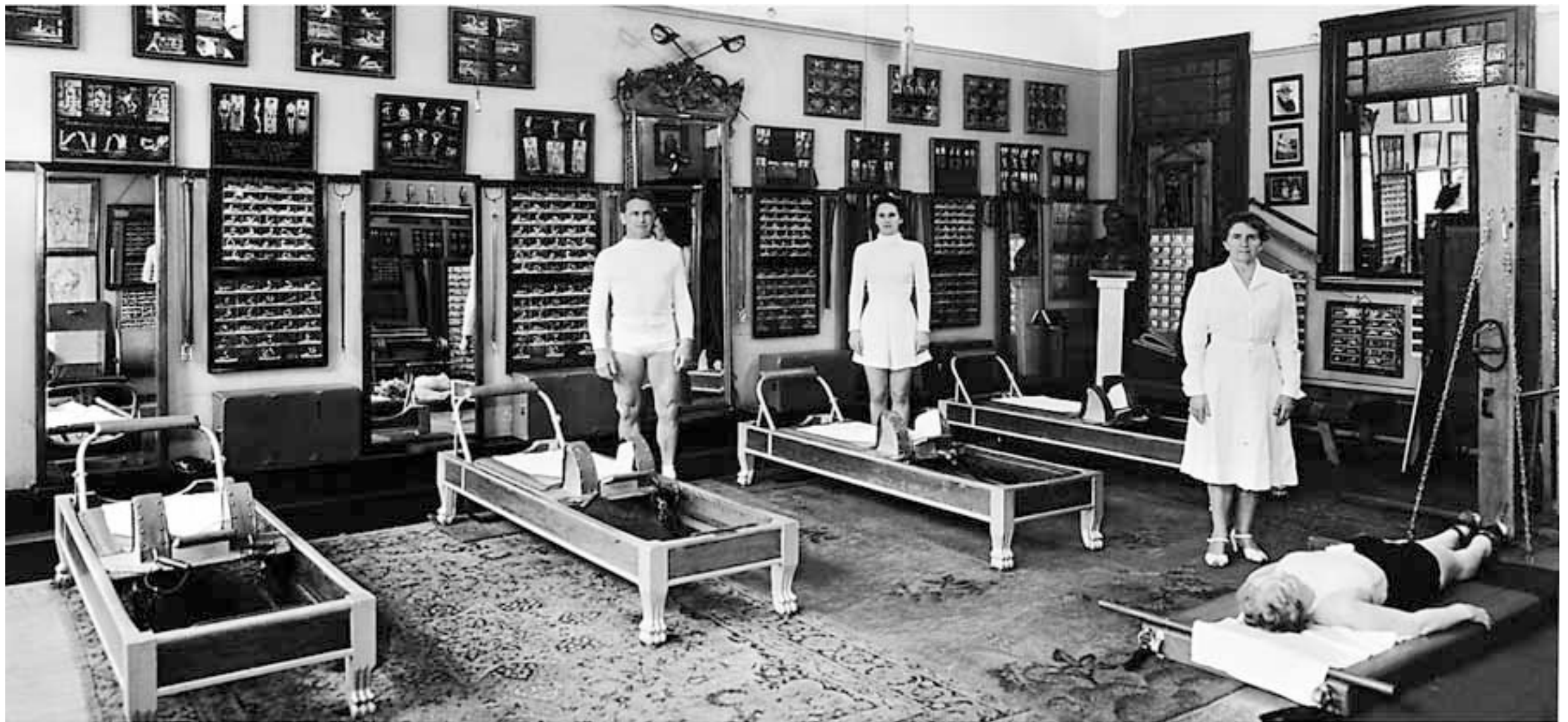
“Eres tan joven o tan viejo como te sientes”





El deporte
es de todos

Mindeporte





El deporte
es de todos

Mindeporte





El deporte
es de todos

Mindeporte



¡Hoy!





Es un sistema de
entrenamiento que
combina lo físico y lo
mental.

Bajo impacto y conciencia de los
movimientos.

**¿QUÉ ES
PILATES?**



¿QUÉ LOGRAMOS?

- Devolverle al cuerpo la naturalidad de los movimientos.
- El dominio del cuerpo.
- La fuerza
- La flexibilidad
- La agilidad





El deporte
es de todos

Mindeporte

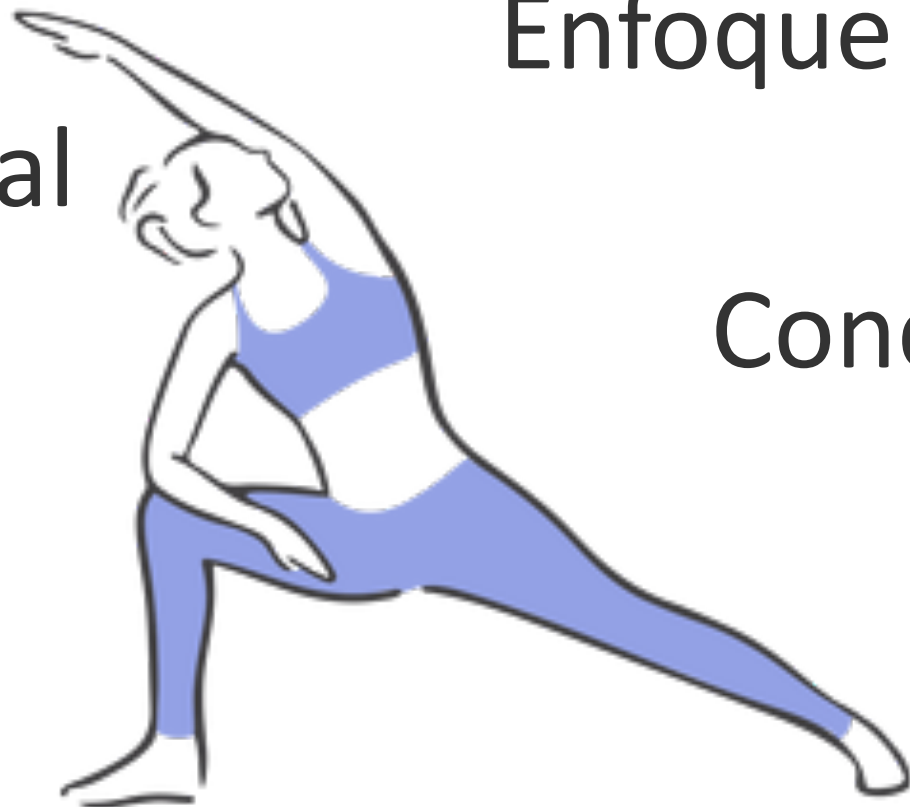
FILOSOFÍA

Enfoque mental

Enfoque en la respiración

Conciencia corporal

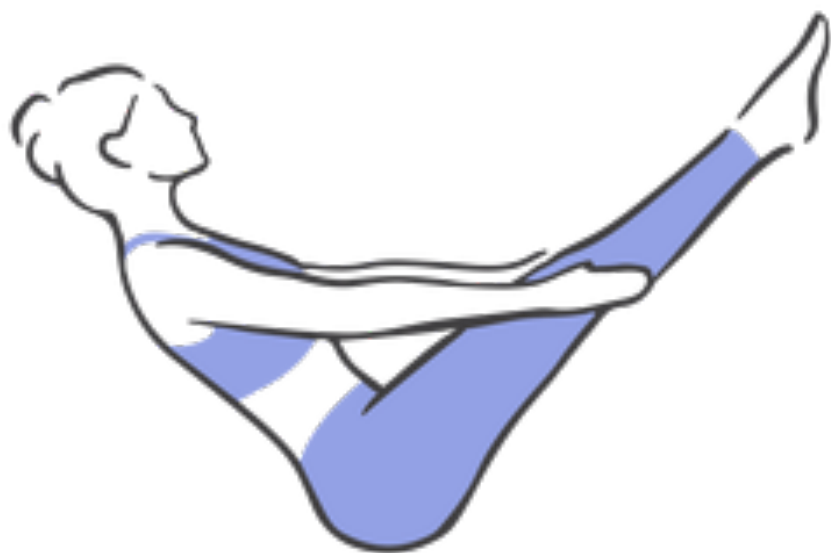
Alineación
corporal



La energía fluye



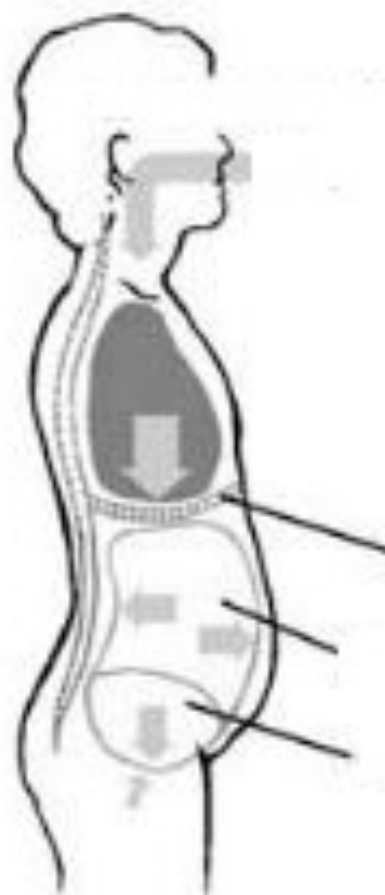
FUNDAMENTOS



1. La respiración
2. Control del centro
3. Articulación de la columna
4. La alineación
5. Integración del movimiento



1. La Respiración



Inhalación

Diafragma
Cavidad abdominal
Cavidad pélvica

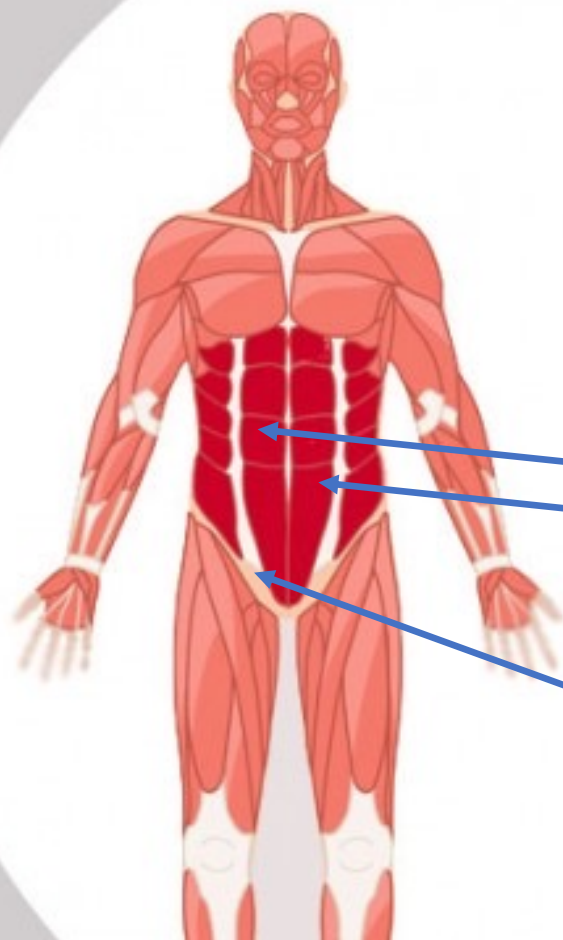


Exhalación

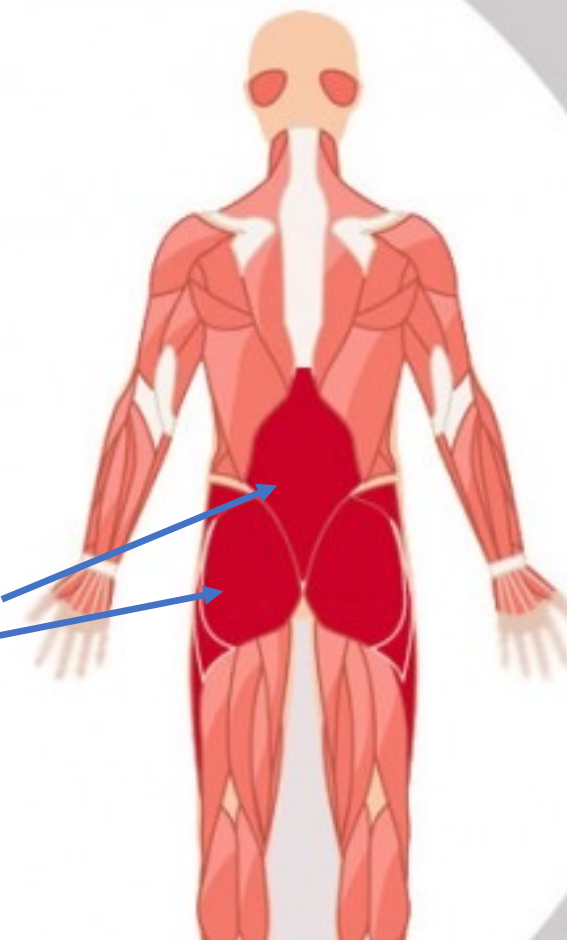


2. Control del centro

(Power house)



Recto abdominal
Oblicuos
Erector de columna
Glúteos
Piso pélvico





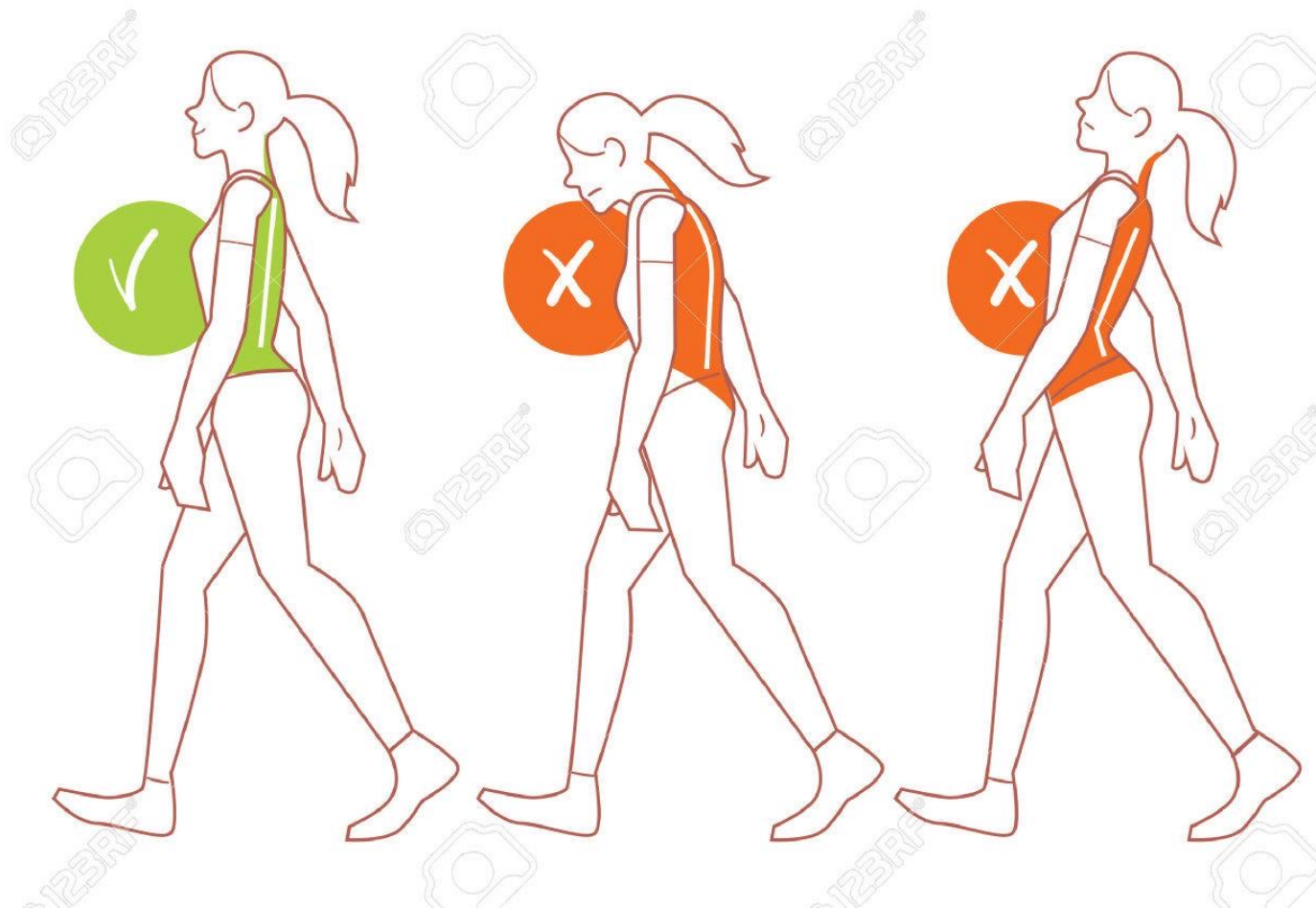
3. La articulación de la columna

Flexión

Extensión

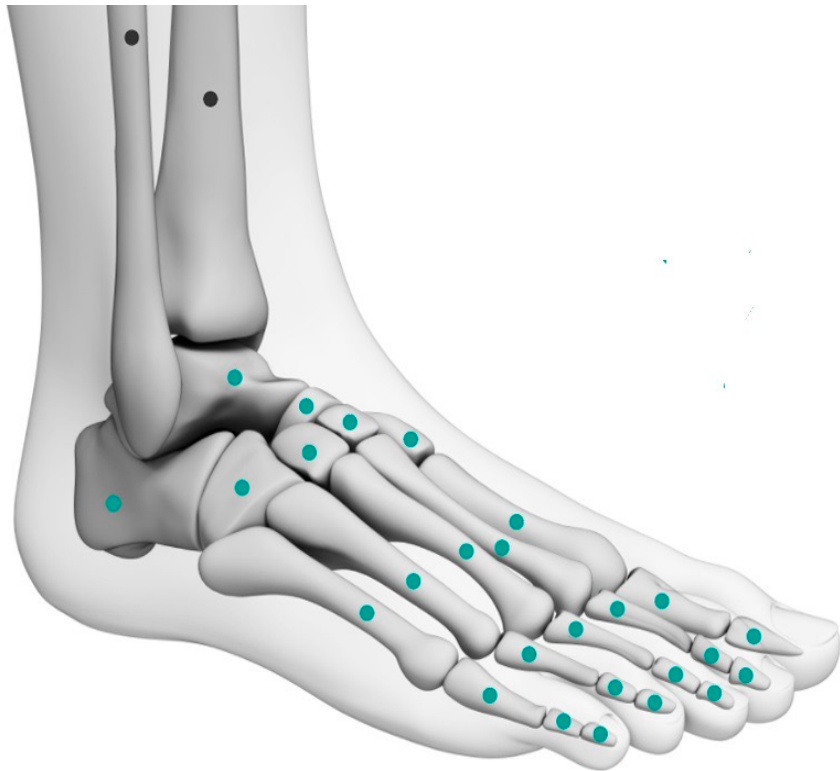
Flexión lateral

Rotación





4. La alineación y la carga



Desde las extremidades inferiores y superior, debe ser uniforme y equilibrado.

Nuestros pies con respecto al resto del cuerpo, son como los pilares en la estructura de una casa.



5. La integración del movimiento

Todo el cuerpo en acción con el control consiente de la musculatura.

Logra movimientos mas estables y fluidos.





LA PROPIOCEPCIÓN

“**Propio**” significa de uno mismo y “**cepción**” significa consciencia. Por lo tanto la palabra “propiocepción” es la consciencia de uno mismo respecto al medio que nos rodea.

Para Pilates, la conexión con el cuerpo.



PRINCIPIOS

Centralización

Conciencia

Concentración

Respiración

Equilibrio

Precisión

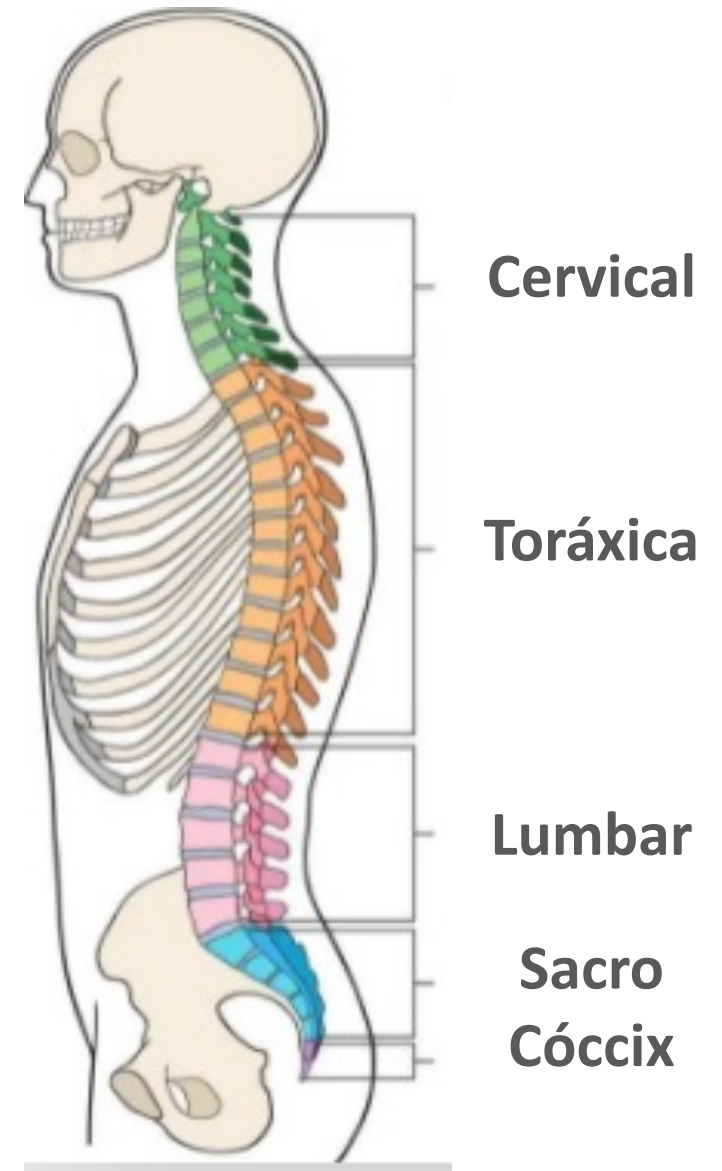
Control

Fluidez



LA COLUMNA

1. Pilar central del tronco.
2. Protector del eje nervioso.
3. Puntos de unión para los músculos de la espalda y las costillas.
4. Tiene discos intervertebrales que soportan los impactos al realizar actividades como caminar, correr, saltar, movimientos de flexión y extensión.

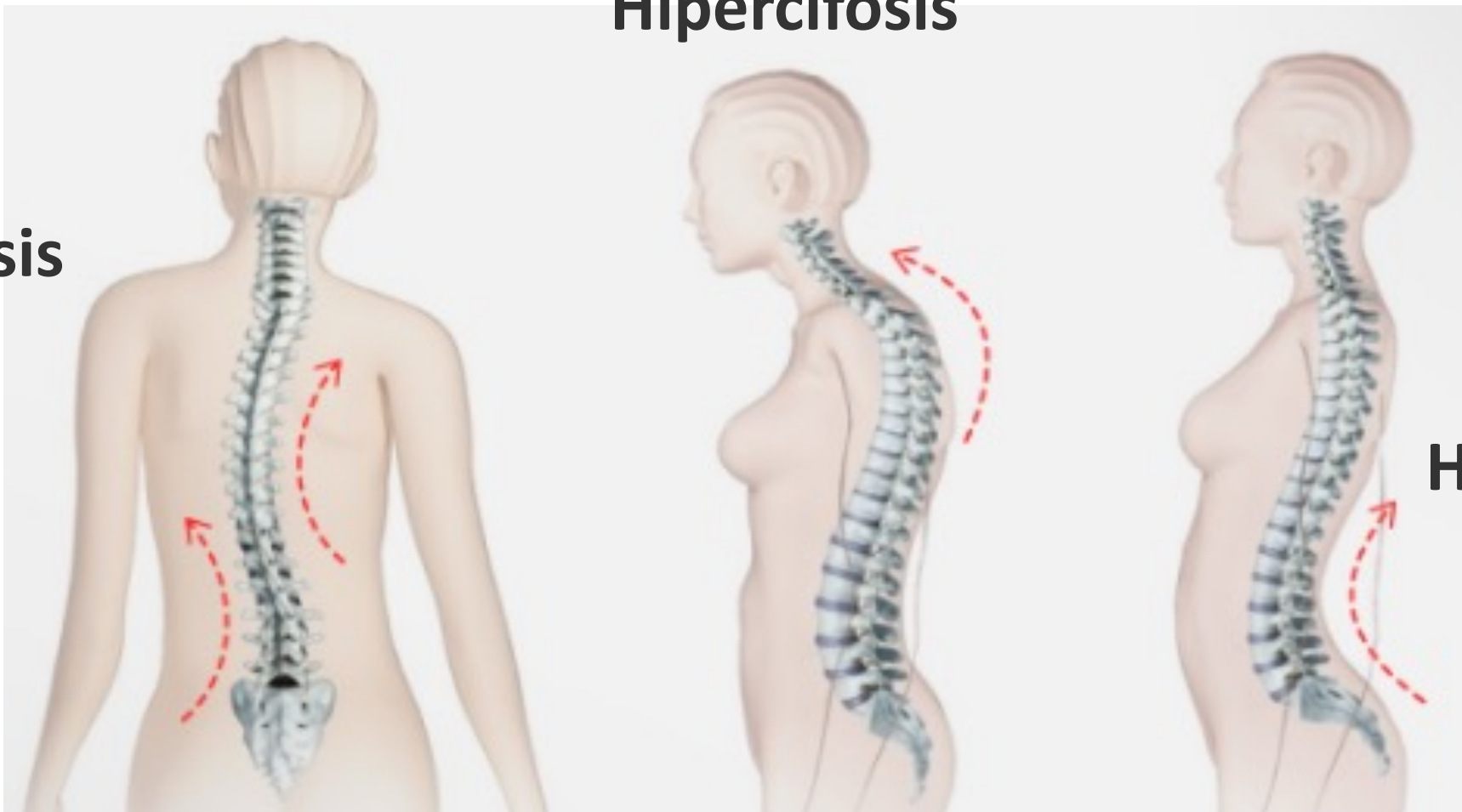




LA COLUMNA

Hipercifosis

Escoliosis



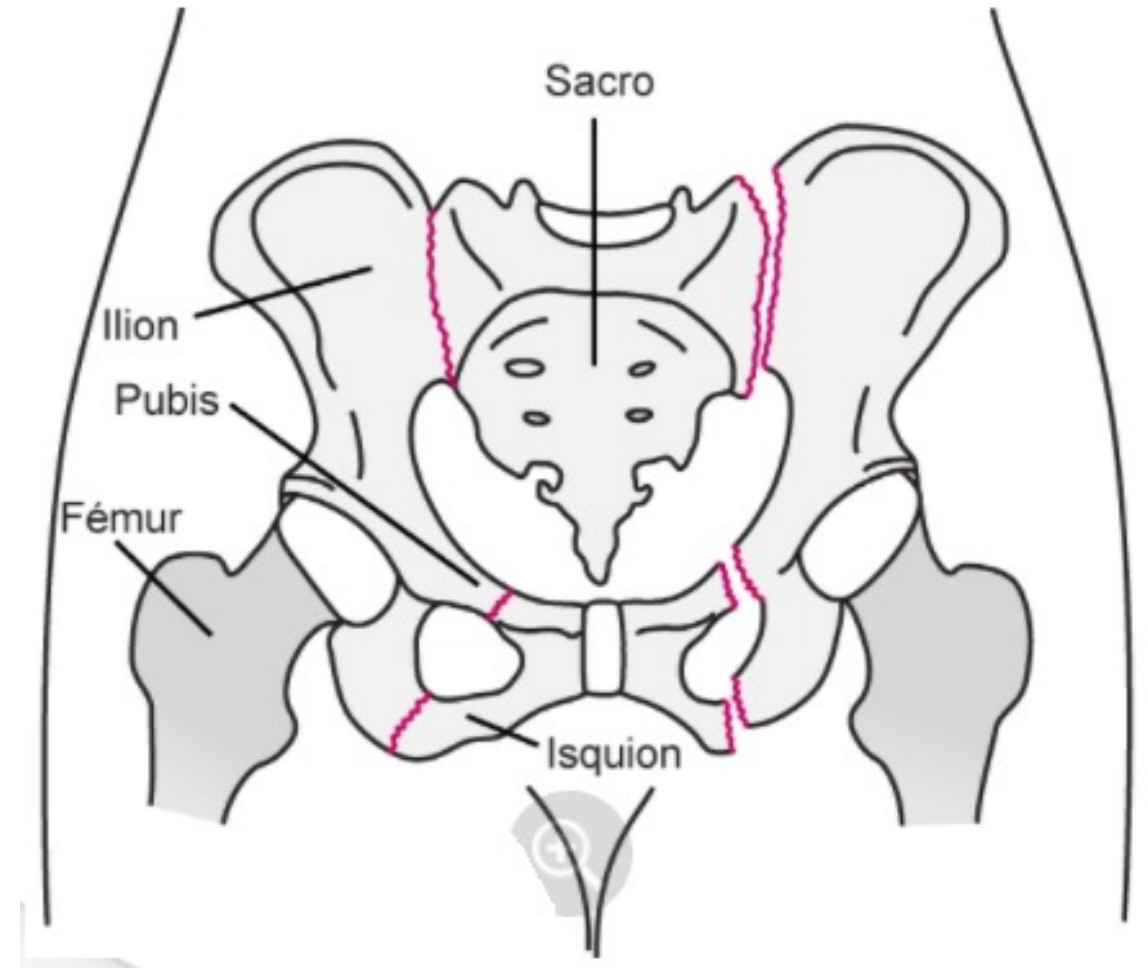
Hiperlordosis



LA PELVIS

La pelvis es una estructura clave en el mantenimiento de la salud de columna.

Es la estructura encargada de unir el miembro inferior y el tronco .



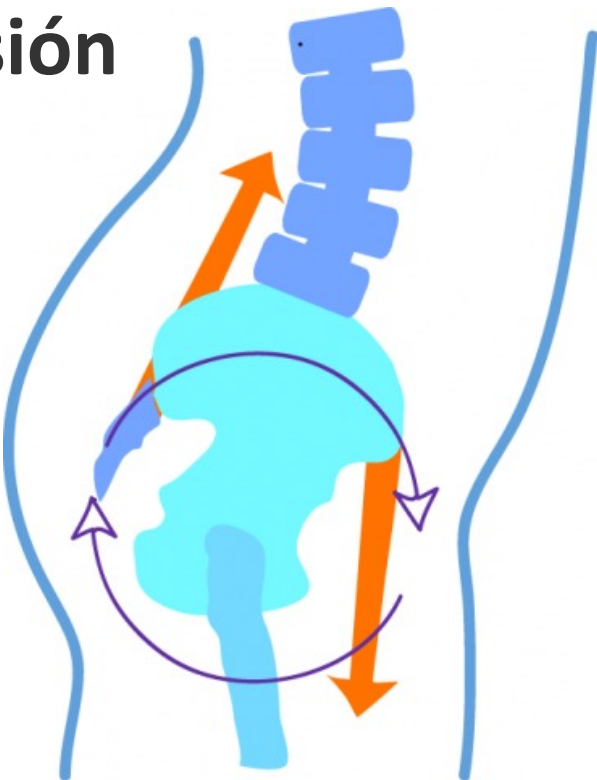


El deporte
es de todos

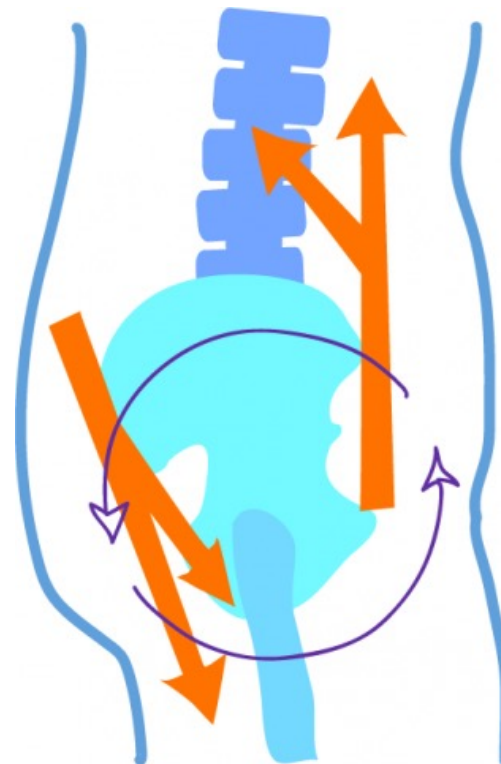
Mindeporte

LA PELVIS

Anteversión



Retroversión





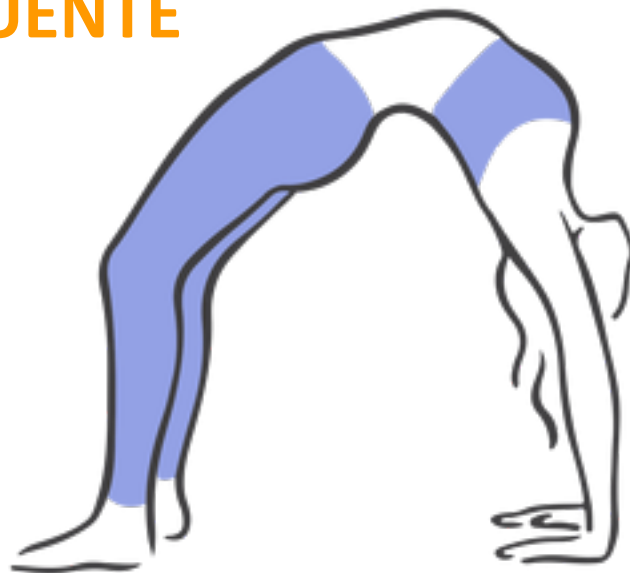
El deporte
es de todos

Mindeporte

SENTADO



PUENTE



DE PIE



BOCA ABAJO
(PRONO)



BOCA ARRIBA
(SUPINO)



LATERAL

POSICIONES BASE



METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Existen metodologías de enseñanza variadas.

Los ejercicios se desarrollan en una secuencia fluida.

Se realiza un ejercicio de una sola serie con una cantidad de repeticiones que generalmente no supera las 12.



ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO





SENSACIONES DE LA ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO



El rango de trabajo en la fase central es de 3 a 5.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN





Tipos y formas de dar una sesión

Sesión de enseñanza (técnica)

Sesión de entrenamiento

Sesión de exigencia elevada

Sesión personalizada





La ejecución

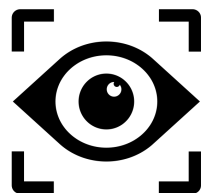


1. Isométrica: Entre 10 a 20''
2. Un ritmo rápido: Potencia y agilidad
3. Un ritmo lento: Mayor tiempo de trabajo muscular



Estrategias pedagógicas de enseñanza

Visuales



Muestra de
movimientos,
gestos con los
brazos

Verbales



Secuencia guiada
de comandos,
terminología.

Táctiles



Contacto directo.
Corrección y
acomodación de
posturas.



Parámetros para desarrollar una clase

¿Cómo debe ser una clase de Pilates?

Fluida

Dinámica

Agradable



Debe fundamentar: Enfocarse en los fundamentos del método como la centralización, la estabilización escapular y pélvica etc.



Puntos clave

Mantener el foco

Corrección de posturas

Combinación adecuada de los ejercicios

Hablar claro

Hacer modificaciones o adaptaciones



CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

1. POR SU POSICIÓN

- Ejercicios de pie (bipedestación)
- Ejercicios sentados (sedestación o posición sedente)
- Ejercicios acostados en el Mat
 - De cúbito prono (Boca abajo)
 - De cúbito supino (Boca arriba)
 - De cúbito lateral (De lado)



CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

- Ejercicios con apoyos en las manos

Plancha frontal

Plancha lateral

Plancha de espaldas

- Ejercicios con apoyo de antebrazos

Plancha frontal

Plancha lateral

Plancha de espaldas



CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

2. POR ACTIVACIÓN MUSCULAR

- Miembro superior
- Zona media o core
- Miembro inferior



CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

2. POR NIVEL DE EXIGENCIA

- Preparatorios:
 - De adecuación y fundamentación
 - De reeducación postural
 - De fortalecimiento y flexibilización
 - De rehabilitación
- Básicos
- Intermedios
- Avanzados



El deporte
es de todos

Mindeporte

TERMINOLOGÍA

Vertebra por vertebra

Articulación de la
columna

Pie (Flex, punta)

Contraer
glúteos



Alargue

Neutro

Pulsos



MÚSICA



Debe contener energía y armonía, apta para mantener un nivel de concentración y relajación.

¡Cuidado! Que no lleve a nivel de meditación profundo.



El deporte
es de todos

Mindeporte



¡Vive y
transmite el
poder del
pilates !

