

## PILATES Y EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

### Actividad

Es un método que consiste en dirigir, instruir y entrenar dos metodologías de ejercicios físicos, Pilates y gimnasia hipopresiva, para conseguir desarrollar habilidades específicas y complementarias.

### Descripción

El método Pilates se muestra eficaz para tener y mantener la fuerza muscular para una buena calidad de vida. Es una terapia recomendable de prevención, aconsejable para mejoras posturales e incrementar un rendimiento deportivo.

Con el método hipopresivo aumenta el tono de base del suelo pélvico y reduce el perímetro de la cintura.

Combinando ambos métodos pueden lograrse los resultados queridos.

### Objetivos

- Mejorar problemas de postura y dolor de espalda
- Mejorar problemas relacionados con el suelo pélvico y la faja abdominal
- Crear espacios de participación ciudadana.

### Dirigido a

Adultos.

### Material que ha de llevar el alumnado

Ropa y calzado apropiados, banda elástica, pelota pequeña y esterilla.

### Nota:

Las personas cursillistas deberán adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos. Se respetarán las normas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades y Donostia Kultura.

Impartido por el profesorado de Prokultura.