



## Talleres de Pilates X Gym

En X Gym te ofrecemos una gran variedad de clases grupales entre las cuales están los talleres de Pilates suelo. Realizamos clases de Pilates de Lunes a Sábado y las clases realizadas durante la semana para tu conveniencia se realizan en la mañana y en al tarde.

En el espíritu innovador que nos caracteriza, contamos con Pilates para Embarazadas y un sinfín de otras actividades entre las cuales destacamos spinning y escalada. Ven a experimentar la diferencia X Gym y que nos hace los mejores.

# El Metodo Pilates

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo.

Está indicado para personas de cualquier edad, sexo y condición física que busquen mejorar su salud. Combina distintas técnicas y trabaja especialmente lo que se denomina "centro de fuerza ", constituido por los abdominales, suelo pélvico, cuadrados lumbares, Multifidos (estabilizadores) y los glúteos. Tiene como objetivo lograr el bienestar físico y la armonía estética en cada persona, permite corregir lesiones, problemas posturales o desequilibrios corporales, lograr un control preciso del cuerpo de la forma más saludable



y eficiente posible. En definitiva, conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados, ("Incorrectos hábitos son responsables de la mayoría de nuestras enfermedades" Joseph Pilates, Your Health, 1934)).

Como resultado de la técnica, en pocas semanas se consigue un aumento en el control, tonificación, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, mejora la circulación sanguínea, el balance corporal, y se favorece la postura aliviando las tensiones del cuello y de la espalda, respetando y cuidando de cada una de las articulaciones del cuerpo. De este modo, el método permite al practicante conseguir la armonía total de cuerpo y mente. "Un buen estado físico es el primer requisito para ser feliz" (Joseph Pilates, Your Health, 1934).

## Algunos Beneficios del Pilates

- Mediante la respiración y la concentración se logra un estado de relajación global permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares .
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, el sentido de equilibrio y mejora la coordinación de movimientos.
- Consigue un buen tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular y con ello consiguiendo estilizar la figura (mayor libertad de movimiento).
- Aporta gran vitalidad y fuerza permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos.
- Mediante la integración cuerpo-mente consigue aumentar la autoestima, auto confianza y el conocimiento del propio cuerpo (conciencia corporal).
- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Al ser sin impacto, no daña las articulaciones, aliviando también dolores de espalda.
- Mejora la capacidad respiratoria, por tanto, el aumento de oxígeno en la sangre, mayor eliminación de CO<sub>2</sub>, mejor circulación de la sangre a todos los órganos y tejidos, eliminando así sus desechos metabólicos.
- Mejora en general del rendimiento deportivo.