

# Curs presencial per aprendre Pilates a casa

## Introducció

---

Aquest curs tracta del mètode Pilates, el qual es basa en el desenvolupament de la condició física general mitjançant l'enfortiment de la zona central del cos (l'anomenat centre de poder).

Aquest enfocament de centralitat i globalitat de tot el cos fa que Pilates sigui tant un mètode de rehabilitació/recuperació d'una lesió com un entrenament d'alt nivell, per això, no importa el nivell d'activitat ni condició física que presentis.

Els objectius d'aquest curs son:

- Exercitar l'anomenat centre de poder, la zona central del cos, un conjunt de músculs situats al tronc que van des del diafragma fins al sol pelvià.
- Aprendre a trobar l'equilibri entre cos i ment mitjançant exercicis, molt precisos, controlats i repetits en els que reforçaràs i milloraràs la flexibilitat de la musculatura.
- Aconseguir millorar la concentració, control, precisió, fluïdesa, respiració i centralització del teu cos.

Has de comunicar amb antelació al correu [nagebjulia@gmail.com](mailto:nagebjulia@gmail.com):

- Si estàs en període de gestació i de quantes setmanes.
- Si presentes dolors d'esquena (zona lumbar, dorsal o cervical), hèrnies o protrusions, lumbago o ciàtica.
- Si t'han diagnosticat alguna vegada ansietat o depressió.

**Es respectarà en tot moment el principi confidencialitat pel que fa a les lesions o patologies que presentis.**

## Estructura del Programa

---

El curs constarà de dues parts, la primera part es divideix en una part teòrica que inclourà conceptes per donar a comprendre aquesta pràctica i entendre que és el centre de poder i, la part pràctica, en la que aprendrem com activar-lo. La segona part es tracta d'una classe completa de Pilates.

El curs està programat de manera presencial i serà necessari una màrfega i coixins.

## **Contingut del Programa**

---

### 1ª PART (1/2h):

- Teoria: breu història del mètode Pilates, els seus principis fonamentals (concentració, control, precisió, fluïdesa, respiració i centre) i les evidències científiques.
- Pràctica: posar en pràctica aquests principis mitjançant exercicis de respiració conscient i d'activació del centre o CORE.

**Aprenderàs a portar una pràctica natural i com poder traslladar-la a les activitats de la vida quotidiana.**

### 2ª PART (1h):

S'impartirà una classe completa de Pilates en la que treballarem la mobilitat articular, diverses postures amb diferents tipus d'intensitats que implicaran l'equilibri i la coordinació, i la flexibilitat. Al final de la classe, dedicarem uns minuts per un exercici de relaxació mental i corporal.

### **A qui va dirigit?**

---

Alumnes UdL

### **Calendari**

---

Curs 2021-2022

Lloc: a l'aula Plató (3.17.B) del Rectorat

14 de desembre de 17:30 a 19 hores

### **Professora**

---

Julia Nageb. Fisioterapeuta i instructora de Pilates.