

¿Para quién está indicado?

El Método Pilates está indicado para todo el mundo, tanto para aquellos que se introducen por primera vez en la actividad física, como para los que buscan el perfeccionamiento del movimiento (como los deportistas de alto nivel o artistas escénicos) ya sean jóvenes, mayores, personas que realizan algún otro deporte o las que llevan una vida más sedentaria.

Es muy recomendable para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación, que han sufrido una lesión así como para todos aquellos que padezcan problemas de espalda ya que Pilates está completamente integrado en los programas de rehabilitación de tal modo que nuestros fisioterapeutas, estudiando su caso concreto, aplican ésta técnica, en combinación con otras, para tratar y solucionar los problemas de un modo más rápido y eficaz evitando recaídas o secuelas.

Para que la práctica de este método sea válida y efectiva es indispensable que se realice bajo la supervisión de un profesional cualificado en esta técnica ya que esta es la única forma de garantizar que los ejercicios se realicen de modo correcto evitando lesiones innecesarias y de obtener resultados óptimos. En Motriz contamos con un equipo de fisioterapeutas especializados y con experiencia en el método.

Para poder beneficiarse de los efectos del método se recomienda realizar dos sesiones por semana, ya sean individuales o en grupo de tres personas. Cada sesión dura aproximadamente 1 hora.