PILATES

HIPOPRESIVOS

CROSS TRAINING

ENTRENAMIENTO PERSONAL

INFORMACIÓN

¿Quién es M. Durán?

María Durán, es graduada en Ciencias de la Actividad física y el Deporte, desde 2018, por la Universidad de Zaragoza y colegiada nº 69.114 en el COLEFA. Su trayectoria profesional se ha desarrollado en varias direcciones, desde el rendimiento deportivo a la readaptación de lesiones, abordando también actividades deportivas con niños y mayores. Actualmente su actividad laboral está enfocada en el ámbito de la salud. Realiza **entrenamientos personale**s adaptados a todo tipo de personas, individuales y en pareja, imparte clases de pilates y suelo pélvico, a **domicilio** y en dos **clínicas** de fisioterapia de Zaragoza.

¿Qué es el pilates?

El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico. Tiene su origen en los años 40, fue en los 90 cuando se puso de moda en España. El pilates se ha convertido en una de las prácticas favoritas en cuanto a deporte se refiere. Y no es para menos, pues el pilates nos ayuda a mejorar nuestra condición física y mental.

Su objetivo es fortalecer y equilibrar cuerpo y mente. A través de la práctica sistemática de ejercicios de pilates, el pilates ha demostrado tener un valor incalculable. No solo resulta beneficioso para personas que quieran tener y/o mantener una buena condición física y mental. También supone un importante complemento a la práctica deportiva y a la rehabilitación física

El Método Pilates es un conjunto de movimientos controlados para el cuerpo y la mente. Dichos movimientos y ejercicios también se realizan sobre colchonetas y máquinas de pilates diseñadas especialmente para una correcta ejecución.

Joseph Pilates fue el creador de este innovador sistema de ejercicios de cuerpo y mente. A través de la práctica de pilates, podrás transformar la manera en la que sientes tu cuerpo, así como la forma de actuar.

Los beneficios del pilates son bastante extensos. Precisamente, eso es lo que ha hecho que el pilates se haya estado practicando durante décadas, entre ellos destacan:

- Aumento de la fuerza
- Mejorar la flexibilidad y el equilibrio
- Ayuda a la prevención de lesiones
- Favorecimiento del desarrollo del metabolismo
- Control de la respiración y de la circulación sanguínea
- Mejora de la densidad ósea
- Tonifica la musculación

Pilates con/sin material

¿Qué son los hipopresivos?

Tienen como base la teoría neuromiostática abdominal-visceral y el entrenamiento en hipoxia. Los ejercicios hipopresivos se pueden describir como un conjunto ordenado de ejercicios de posturas rítmicas y secuenciales que permiten la integración y la memorización de mensajes propioceptivos sensitivos o sensoriales asociados a una postura particular, estadío que se alcanza al final de un periodo de aprendizaje.

Como son efectuados en apnea espiratoria y en determinadas posturas que avanzan el eje de gravedad, consiguen una disminución de la actividad tónica del diafragma torácico con la consecuente relajación del mismo.

El descenso de la presión intraabdominal provoca por vía refleja la tonificación de la faja abdominal, de la musculatura perineal y genera una succión sobre las vísceras de la pelvis por el ascenso diafragmático, disminuyendo asía la tensión ligamentosa..

¿Cuáles son algunos de sus beneficios?

- Recuperación de hernias abdominales, diástasis abdominales, hernias discales y pinzamientos vertebrales.

- Recuperación física post-parto, como preparación al mismo o si se prevé un embarazo.

- Recuperación de los problemas de matriz, vagina y recto.

- Corrección de la postura (mejor movilidad, mayor elasticidad, menos dolores de espaldas)

- Disminución de los síntomas de la incontinencia urinaria de esfuerzo, de estreñimiento y gases.

- Mejora el rendimiento deportivo.

- Mejora de las disfunciones sexuales por debilitamiento de la musculatura de la pelvis.

Hipopresivos con/ sin material

¿Qué es el cross training?

El Cross Training – también conocido como **entrenamiento funcional** – es un deporte que engloba diferentes ejercicios de alta intensidad, tanto de fuerza como cardiovasculares, para trabajar todos los grupos musculares. Su principal objetivo es potenciar la condición física del deportista e incrementar su rendimiento deportivo.

Se trata de un tipo de entrenamiento en que el nivel de intensidad viene marcado por la carga o bien por la velocidad en la ejecución del ejercicio. Una sesión suele durar una media de una hora y se compone por la fase de calentamiento, la práctica de **ejercicios cardiovasculares y de musculación** y la vuelta a la calma para estirar y recuperar el cuerpo tras el esfuerzo físico.

¿Cuáles son algunos de sus beneficios?

- Potencia el grado de superación al alcanzar día tras día mejores resultados.
- Sesiones cortas pero intensas.
- Engloba diferentes ejercicios, se trabajan todos los músculos para alcanzar el equilibrio entre las capacidades de resistencia y de fuerza.
- Mejora las habilidades físicas. Este tipo de entrenamiento desarrolla e incrementa la fuerza, la agilidad, la flexibilidad, la coordinación, la velocidad, la resistencia cardiovascular y la precisión, entre otras capacidades.
- Previene lesiones. Al trabajarse todos los grupos musculares, disminuye también la tensión de los músculos, tendones y articulaciones. Asimismo, mejora la postura corporal y el rango de movimiento.
- Contribuye a la quema de grasas. Está comprobado que **entrenar de forma simultánea la fuerza y el cardio** aporta mejores resultados y contribuye a la pérdida de peso.

Entrenamiento en grupo

¿Qué es el entrenamiento personal?

Podemos definir el entrenamiento personal como el proceso de mejora de la condición física mediante la instrucción individualizada y el acompañamiento del usuario durante las sesiones de ejercicio.

De este modo, el entrenamiento personal puede perseguir:

- La **mejora de la condición física** general, sin otros objetivos específicos.
- La **readaptación y rehabilitación** después de una lesión.
- La **corrección postural** y mejora del patrón respiratorio y de movimientos.
- Adquirir o consolidar una **rutina de ejercicio físico** regular.
- **Perder peso**, eliminar grasa y ganar masa muscular.

¿Qué tareas incluye el entrenamiento personal?

- Evaluación de la condición física general del cliente.
- Determinación de objetivos y necesidades.
- Diseño de un plan de entrenamiento personalizado.
- Seguimiento y acompañamiento en la ejecución del plan, en su caso.
- Apoyo nutricional, sin perjuicio de la figura de los expertos en nutrición deportiva.
- Asesoramiento en general y resolución de dudas específicas.

*** Antes del inicio de tus sesiones personalizadas, se realiza una entrevista personal con el usuario y una posterior valoración del estado de salud física con una serie de test específicos.**

Entrenamiento individualizado

TARIFAS

CLASES DIRIGIDAS (4-6 PERSONAS)

	DURACIÓN	PRECIO (1 clase/semana)	PRECIO (2 clases/semana)	PRECIO (3 clases/semana)
PILATES	50-60 min	35 €	60 €	80 €
HIPOPRESIVOS	45 min	40 €	70 €	100 €
CROSS TRAINING	50-60 min	35 €	60 €	80 €

ENTRENAMIENTOS PERSONALES (INDIVIDUAL O PAREJA)

	INDIVIDUAL	PAREJA (por persona)
VALORACION INICIAL	30 €	30 €
BONO 4 SESIONES	120 € (30 €/sesión)	100 € (25 €/sesión)
BONO 8 SESIONES	224 € (28 €/sesión)	184 (23 €/sesión)
BONO 12 SESIONES	312 € (26 €/sesión)	252 € (21 €/sesión)

Las sesiones a domicilio tienen un plus de coste por desplazamiento, dependiendo de la zona donde se encuentre el cliente, que podrá ser entre 5 y 10 euros.