

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que el participante sea capaz de realizar una práctica de Pilates Ball, dirigida principalmente a fortalecer el equilibrio físico, fomentando a su vez el interés hacia el autocuidado y entendimiento de la salud corporal.

Ayuda a las personas con dolores lumbares y cervicales, ya que alivia la sobrecarga en las articulaciones y en los discos intervertebrales.

TEMARIO:

- a. Qué es el Pilates Ball
- b. Las bases del Pilates
- c. La respiración en Pilates
- d. Anatomía y Fisiología general
- e. Cuáles son los beneficios de Pilates Ball
- f. Como realizar una práctica de forma segura
- g. Práctica de Pilates Ball