



PILATES DE SUELO

LOS MARTES Y JUEVES:
DE 9:30 H. A 10:30 H.

MONITORA:
ELVA GONZÁLEZ ÁLVAREZ

www.centrocolibri.es



PLAZA MAESTRO ODÓN ALONSO, 1, BAJO 24002 - LEÓN
CIF: E-24589319 - Tfno: 987244692

PILATES DE SUELO

BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES.

Fortalece la musculatura sin aumentar excesivamente el volumen muscular, en especial los músculos del abdomen y espalda. No solo fortalece el vientre muscular sino también los ligamentos y la flexibilidad de estos, por lo que en la rutina diaria notaremos mas fuerza y agilidad.

Aumenta la **flexibilidad** articular lo que se traduce en una mejora de los movimientos y de las articulaciones, también repercute en la posibilidad de lesiones reduciéndolas drásticamente.

Corrige la postura, ayudando a la consabida higiene postural y esto a su vez reduce los dolores de cuello, espalda y lumbares, no solo por la tonificación muscular del abdomen, glúteos y espalda sino también por la concienciación en aspectos como las posturas, la respiración o el equilibrio.

LA LIBERTAD DEL MOVIMIENTO

Si unimos los pilares del método, la mejora de la flexibilidad, la mejora de la fuerza, la mejora de la concentración, la mejora de la respiración, de la postura y de la conciencia de nuestro propio cuerpo, tenemos que aumentamos nuestra capacidad de movimiento.

Con la edad, con el sedentarismo nuestro cuerpo pierde libertad de movimiento, quizás en el trabajo es una cuestión que no puedes observar, pero si juegas un rato con un niño o tienes que correr para coger una autobús, vera que has perdido libertad. Tu cuerpo no esta preparado para hacer cosas tan naturales como el correr o el saltar. Esto al fin es una pérdida de libertad. El Pilates aumenta tu libertad, podrás hacer cosas que antes no eras capaz, no porque estuvieran prohibidas si no porque tu cuerpo no te lo permitía.



EVITA LOS PROBLEMAS Y DOLORS DE ESPALDA

En nuestra vida diaria siempre estamos trabajando los músculos encargados de mantener la postura, al estar sentados o de pie en el trabajo, estos músculos son los encargados de que sigamos de pie o sentados. Por lo que este grupo de músculos llamados fásicos se fortalecen. Pero los músculos encargados del movimiento no se desarrollan, esta diferencia de fuerza entre los músculos fásicos y los músculos del movimiento provocan que la columna por ejemplo pierda su forma natural. Ya que unos músculos tiran más que otros y al final alteran la constitución normal de las curvas de la columna vertebral.

El Método Pilates desde sus orígenes vio la importancia de trabajar los músculos que normalmente no se trabajan, no solo los abdominales como en otro tipo de gimnasia, en el Método Pilates trabajas los abdominales en la misma proporción que por ejemplo los oblicuos, el piramidal o el transverso del abdomen, este ultimo al fin da más sensación estética a nuestras abdominales que el propio abdominal.

AUMENTA EL AUTOCONTROL Y LA AUTOESTIMA

Al aprender a respirar y a mantener la **concentración** reduce el estrés, lo que repercute muy positivamente en todos los aspectos metabólicos y psicológicos.

Al ser un ejercicio en que se trabaja tanto la mente como el cuerpo, con el tiempo el alumno llega a tener un conocimiento muy alto de su cuerpo, de sus sensaciones. Este conocimiento ayuda a conocerse a uno mismo, lo que repercute en las relaciones con los demás y en la filosofía de la vida. Siendo más positivos o positivas

Al reducir las tensiones musculares, al aumentar la **flexibilidad** y la agilidad, al reducir el estrés junto con el aprendizaje del control de la concentración y la respiración, todo esto hace que podamos dormir mejor, y no hace falta que diga los beneficios importantísimo que produce un tranquilo y placentero sueño.

Los resultados comienzan a notarse enseguida: en la primera sesión ya se siente que los músculos se están trabajando. Hay una frase famosa de Joseph Pilates sobre la efectividad de su método: "En diez sesiones sentirás la diferencia, en veinte sesiones verás la diferencia, y en treinta sesiones te cambiará el cuerpo".

ELVA GONZÁLEZ ÁLVAREZ



- Diplomada en Magisterio: especialidad Educación Física .Universidad de León.
- Monitora de Pilates Matwork y Studio.
- Monitora de Flexibilidad.
- Monitora de yoga para niños y niñas.
- Monitora de Pequeinglés y Expresión artística.
- Monitora de baile de infantil.
- Monitora de ocio y deporte para niños con discapacidad.
- Animaciones en fiestas infantiles y en campamentos de verano.
- Monitora de Babyjuegos y Pequedeporte :
- Profesora de apoyo de primaria.
- Nivel alto de inglés.
 - Título oficial de la escuela de Idiomas de León. Nivel intermedio 2
 - Título de Enseñanza no reglada de la Universidad de León. Nivel intermedio.

Formación complementaria

- Curso de Yoga para niños y familias.30 h. Rainbow kids yoga.
- Curso de "Animador/a infantil". Globoflexia, pintura de fantasía ,canciones y juegos infantiles.
- Curso de "Monitora de Pilates Studio"..FNEID.
- Curso de "Monitora de Pilates Studio (1,2,3)". Pilates Body Mind.
- Curso de "Monitora de Pilates Mat Work (1,2,3)". Pilates Body Mind .
- Curso de "Monitora de Pilates Mat Work(1,2,3)" .Federación Española de Aeróbic y Fitness.
- Curso de "Iniciación al Yoga".
- Título de "Monitor de tiempo libre".
- Curso sobre "Biodiversidad". Universidad de León.