

PILATES SALUD ADULTO MAYOR

PILATES SALUD ADULTO MAYOR

PILATES SALUD ADULTO MAYOR

La Experiencia de Sentirse Bien y Recuperar lo Perdido…

El paso de los años produce inevitables cambios en nuestro organismo, sin embargo con las medidas adecuadas el impacto que provoca el envejecimiento en nuestras vidas puede ser minimizado y muchos síntomas y problemas habitualmente atribuidos a la vejez pueden ser fácilmente controlados.

Entre las medidas que se han demostrado efectivas para minimizar el impacto del envejecimiento una de las más importantes es la práctica regular de ejercicio físico, pero no todas las formas de ejercicio son saludables en esta edad, hay algunas que incluso son altamente perjudiciales.

La técnica de ejercicios Pilates, creada a comienzos de 1900 por el entrenador físico alemán Joseph Pilates, gracias a sus características y gran versatilidad es una técnica adecuada y segura para los adultos mayores que permite lograr objetivos específicos de acuerdo a las particulares características de este grupo de personas.

Pilates Salud Adulto Mayor, en nuestra institución es un programa multidisciplinario en cuyo desarrollo han trabajado médicos, nutricionistas, psicólogos, profesores de educación física y kinesiólogos, quienes, considerando las características propias de la tercera edad han seleccionado del repertorio de más de 800 ejercicios Pilates, solo aquellos ejercicios más adecuados y seguros para el trabajo con adultos mayores y que a la vez permiten cumplir con los objetivos propuestos para mejorar su condición de salud y calidad de vida.

En horarios y condiciones especiales y en una sala con todo el equipamiento para un trabajo integral y seguro, a cargo de Kinesiólogos y Profesores capacitados en la Institución, nuestro programa Pilates Salud Adulto Mayor, que se puede realizar dos o tres veces a la semana en sesiones de 55 minutos está orientado a los siguientes objetivos:

Mejorar la Fuerza Muscular Para las Actividades Cotidianas

Mejorar el Equilibrio en la Marcha y en Posiciones Estáticas

Mejorar la Elasticidad y Flexibilidad de Articulaciones y Músculos

Mejorar el Rendimiento Intelectual y la Memoria

Mejorar la Calidad de Sueño

Mejorar la Función Cardio-Respiratoria

Mejorar la Función Digestiva y Renal

Mejorar la Respuesta a Infecciones y al Stress

Mejorar la Autonomía

Recuperar la Alegría y las Ganas de Vivir

Con una metodología de trabajo propia de nuestra institución, realizamos cuidadosamente la selección de los ejercicios, los implementos y la secuencia más adecuada para realizarlos, lo que nos ha permitido estructurar protocolos de trabajo por etapas en base a los objetivos específicos a cumplir con los adultos mayores.

Lo invitamos a vivir con nosotros la experiencia de sentirse bien y recuperar lo que creía perdido.