

Consejos para iniciar la práctica en Pilates



El método Pilates está muy lejos de ser una moda y día a día tiene más adeptos. Con esta creciente demanda, los lugares y el número de personas que dictan clases va en constante aumento, por esto es muy importante que quienes desean por primera vez o bien quieren retomar la práctica de esta disciplina les aconsejamos tener algunas consideraciones.

>Buscar instructores que estén certificados para impartir clases. Esto asegurará que él profesional está capacitado y ha superado las etapas pertinentes que lo validan para poder dictar clases.

>Que el lugar cuente con la implementación necesaria. El método Pilates tiene un tipo de equipamiento y accesorios específicos, sin embargo en el mercado podemos encontrar

lugares que utilizan implementación que no está diseñada para el uso correcto y muchas veces no cumple con los estándares necesarios.

>Si bien la práctica constante puede tener grandes resultados, debemos tener claro que es " para personas sanas ", por lo que si tienes una patología deberás pedir una autorización al médico tratante para iniciar tu práctica. Y luego buscar un lugar donde puedas tomar clases personalizadas donde puedan ayudar en tu trabajo post tratamiento.

>Busca un lugar que este cercano a tu trabajo o hogar, esto te permitirá estar á menos tiempo de tu práctica y evitar los traslados que a la larga desgasta y te alejan de tus clases.

>Siempre asume tus clases con responsabilidad, con la misma que tienes día a día cuidando tu cuerpo en las actividades diarias.

Nunca es tarde para comenzar!!

Recomendaciones de Centro Zen Pilates

Director Rafael Jaque

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/consejos-para-iniciar-la-practica-en-pilates?elem=276222>