



Asociación Nacional de
Entrenadores de PILATES

A.N.E.P.

Pilates

Lesiones y Embarazo

La postura corporal puede definirse desde el punto de vista del **equilibrio muscular**. Una alineación inadecuada provoca estrés y sobrecarga en **huesos, articulaciones, ligamentos y músculos**. Las lesiones pueden generarse por **problemas posturales, enfermedades, traumatismos** o por **cambios fisiológicos**.

En este taller aprenderás a prevenir o fortalecer las deficiencias físicas más comunes como la **cifosis, escoliosis, hiperlordosis, hernias** ... lo que te permitirá un mejor trabajo con tus clientes.

El método Pilates es un excelente ejercicio para las **mujeres embarazadas** y para la **recuperación post parto**. Durante el embarazo es muy importante la realización de ejercicios, dirigidos para **tonificar y flexibilizar** suavemente la musculatura de la **pelvis**. La práctica de Pilates durante el embarazo mejora la **condición cardiovascular y muscular**, favoreciendo la corrección postural, fortificando la musculatura profunda y evitando un aumento excesivo de peso, proporcionando a la mujer embarazada una mejor condición física general.

Fecha: Sábado, 18 de Septiembre en Valencia

Horario: De 10:00 a 20:00 horas

Precio: 80 Euros **SOCIOS ANEP** - 110 Euros NO socios

LORENA LUZ APARICIO



- Titulada en el método Pilates, por la escuela de **Stott Pilates** de Canadá.
- Entrenadora personal, coordinadora de clases y seminarios del método Pilates.
- Imparte clases de danza española en la escuela de danza Carmen Roche de Madrid.
- Presenter en Convenciones, cursos, seminarios, ...
- Miembro honorífico de **ANEP**.

Colaboran:



bonPILATES® **ACTUAL SPORT**®



RESERVA TU PLAZA EN: 96 344 73 00

anep@anep-pilates.com