

## Beneficios de los ejercicios en 3 dimensiones

Esta técnica está desarrollada por profesionales idóneos en [biomecánica](#) y deporte, la plataforma Freestyler posibilita hacer cualquier tipo de entrenamiento con un sencillo aparato. Por medio de esta plataforma lograrán hacer movimientos en 3D, distintos tipos de contracción muscular, trabajos propioceptivos, movimientos sincronizados de todo el cuerpo, técnicas de respiración y todo esto integrado en rutinas de trabajo simples y seguras.

### **Beneficios:**

Por tener como principal recurso de **entrenamiento la resistencia** de las **bandas elásticas** los **programas de Freestyler** que permiten trabajar la resistencia, la movilidad de todas las articulaciones y de los músculos en cada uno de los ejercicios, además de la percepción y la correcta alineación postural.

Estos ejercicios aportan los siguientes beneficios:

Optimizan el **sistema cardiovascular**.

Permiten entrenar con eficiencia todos los músculos, ya sean superficiales como profundos, los fortalece, los tonifica, según la ley de Hooke, la carga se ve incrementada en proporción a la elongación, cuanto mayor sea la elongación de un extensor o de la banda elástica mayor será la resistencia.

El uso adecuado de las bandas le brinda a los músculos una fuerza positiva, concéntrica y fuerza negativa, excéntrica, logrando la mejoría.

Mejoran el rango de movimiento.

Optimizan la coordinación de los grupos musculares, intramusculares e intermusculares.

Contribuyen a mejorar el sistema neuromuscular.

El riesgo de las lesiones se ve reducida.

Ayudan a eliminar las grasas y las calorías.

Permiten una carga de resistencia progresiva, los niveles de resistencia están codificados por números y pueden ser determinados en base al grosor de la banda.

Todos los años un equipo técnico forma nuevos programas coreográficos en los que toman en cuenta los últimos desarrollos en la ciencia deportiva y se los relaciona con el entrenamiento.

Está estructurada como una clase típica que se ejerce en una colchoneta, en el **Reformer** u otro equipo de esta técnica. La música que se usa como fondo hace que tanto el instructor y los alumnos se vean motivados a realizar movimientos precisos y le otorga la oportunidad de mejorar la técnica y la ejecución de las rutinas.

Se concentrarán en la ejecución correcta de los **ejercicios de Pilates**, los cuales son mucho más efectivos ya que el sistema de resistencia progresiva que brindan [las bandas elásticas](#) Freestyler. Cada uno de los segmentos engloba tres o cuatro ejercicios diferentes de Freestyler con diferentes variaciones y modificaciones.

