

Bogotá D.C., 23 de enero de 2026.

Sres. Superintendencia de Industria y Comercio.  
Delegatura de Propiedad Industrial  
Dirección de Signos Distintivos  
Superintendente Delegado para la Propiedad Industrial

Ref. Expediente N° SD2025/0014399.

Asunto. Recurso de Reposición y en subsidio de Apelación  
del registro de la marca “Fisiopilates”

JENNYFER PAOLA LOPEZ LOPEZ, identificada con cédula de ciudadanía número 1014253041, como doctora, fisioterapeuta, experta en Fisiopilates, y, en consecuencia, tercera interesada en el proceso de registro de marca “FisioPilates” que cursa en este Despacho, respetuosamente, formulo Recurso de Reposición y en subsidio de Apelación en contra del Acto Administrativo por medio del cual se concedió el registro de la marca mixta “FisioPilates”, con base en los siguientes términos:

### **I. SÍNTESIS DEL RECURSO**

La solicitud de registro que se presenta ante esta entidad no es más que un intento de apropiación de una práctica pública por medio del abuso del derecho marcario.

Como encontrará esta delegatura, el término “Fisiopilates” no es un nombre inventado o una práctica novísima inventada por el solicitante. Por el contrario, se trata de una técnica y práctica que, en primer lugar, nace de la combinación de dos prácticas antiguas (la Fisioterapia y los Pilates), y que, además, como práctica individual, nació hacia los años 90.

Permitir el registro de los “fisiopilates”, implicaría “hacer dueños” de esta técnica ampliamente usada y conocida a los solicitantes. Es como si el día de mañana alguien registrara la palabra “Rumba”, “Pilates” o “Fisioterapia” y esta delegatura lo permitiera bajo la excusa de que “al no haberse presentado oposiciones fundamentadas que pudieran desvirtuar el registro de la marca, se

concluye que el signo solicitado para registro no se encuentra incurso en ninguna de las causales de irreregistrabilidad del artículo 136 de la mencionada norma comunitaria andina” (tal como lo afirma el Acto recurrido).

## II. ACTO ADMINISTRATIVO RECURRIDO

El Acto Administrativo recurrido es la Resolución No. 1455, emitida el 8 de enero de 2026, dentro del expediente SD2025/0014399, “Por la cual se concede un registro”, en la clase 41 de Niza, de la marca “FisioPilates” (Mixta).

## III. FUNDAMENTOS DE DERECHO

1. No se puede registrar como marca aquellos signos que distingan un servicio, no sean distintivos, o sean genéricos:

“Artículo 135, Decisión 486, no podrán registrarse como marcas los signos que: (...)

b) **carezcan de distintividad;**

c) consistan exclusivamente en formas usuales de los productos o de sus envases, o en formas o características impuestas por la naturaleza o la función de dicho producto o del servicio de que se trate; (...)

f) **consistan exclusivamente en un signo o indicación que sea el nombre genérico o técnico del producto o servicio de que se trate;**

g) consistan exclusivamente o se hubieran convertido en una **designación común** o usual del producto o servicio de que se trate en el lenguaje corriente o en la usanza del país; (...)

2. Al analizar marcas mixtas se debe ver cuál es el elemento preponderante (el nominativo o el figurativo) (y generalmente es el nominativo)

“Cuando el Juez Consultante realice el examen de registrabilidad entre signos mixtos y denominativos, **deberá identificar cuál de los elementos, el denominativo o el gráfico prevalece** y tiene mayor influencia en la mente del consumidor. El Tribunal ha reiterado que: “La doctrina se ha inclinado a considerar que, **en general, el elemento denominativo de la marca mixta suele ser el más característico o determinante**, teniendo en cuenta la fuerza expresiva propia de las

palabras, las que por definición son pronunciables, lo que no obsta para que en algunos casos se le reconozca prioridad al elemento gráfico, teniendo en cuenta su tamaño, color y colocación, que en un momento dado pueden ser definitivos. El elemento gráfico suele ser de mayor importancia cuando es figurativo o evocador de conceptos, que cuando consiste simplemente en un dibujo abstracto”. *Consejo de Estado, Sección Primera. Sentencia de 13 de agosto de 2009, Rad.: 11001032400020030011101, Actor: MONTRES ROLEX S.A., M.P. María Claudia Rojas Lasso*

3. *La Superintendencia de Industria y Comercio tiene la obligación de revisar y analizar la registrabilidad de los signos distintivos aun cuando no exista oposición.*

“El examen de registrabilidad se realiza de oficio. La Oficina Nacional Competente debe realizar el examen de registrabilidad así no se hubieren presentado oposiciones, o no hubiere solicitud expresa de un tercero” *Tribunal de Justicia de la Comunidad Andina. Proceso 16-IP-2003 y Tribunal de Justicia de la Comunidad Andina. Proceso 85-IP-2013.*

#### IV. HECHOS

Los fisiopilates nacen en los años 90, en México, cuando los fisioterapeutas empiezan a incorporar los principios del Pilates en sus procesos de rehabilitación al notar su utilidad para la alineación, el control del movimiento y el fortalecimiento del *core*. Esta adaptación de los ejercicios tradicionales permitió abordar lesiones, mejorar la postura y manejar el dolor musculoesquelético. Con el paso del tiempo, esta mezcla natural entre fisioterapia y pilates derivó, ya en los años 2000, en el uso del término “Fisiopilates” para identificar esta modalidad terapéutica.

Los Fisiopilates se aplican mediante evaluaciones fisioterapéuticas y ejercicios adaptados al entorno clínico, combinando trabajo en colchoneta (matwork) con implementos como bandas elásticas, pelotas o aros, y en algunos casos aparatos como reformer o cadillac ajustados a necesidades terapéuticas. Este enfoque permite rehabilitar lesiones, mejorar la postura, fortalecer el cuerpo y prevenir recaídas a través de progresiones seguras y personalizadas.

Hoy en día, los fisiopilates son practicados por fisioterapeutas en gran parte del mundo, especialmente en regiones donde el Pilates clínico forma parte de los protocolos de rehabilitación, como Europa, Norteamérica, Oceanía y varios países de Latinoamérica. En lugares como España, Reino Unido, Australia, Canadá, Brasil, Argentina, Chile y Colombia, es habitual encontrar fisioterapeutas formados en esta práctica. Su uso ha crecido de forma constante en clínicas de rehabilitación, unidades de fisioterapia deportiva y centros de salud integrativa.

Ponemos en conocimiento de este Despacho, algunos de los muchos fisioterapeutas que no solo ejercen llevan años ejerciendo, promoviendo y comercializando el FISIOPILATES a nivel nacional y global, y que demuestran que esta es una práctica médica y deportiva extendida, que no puede ser apropiada por nadie (y menos bajo la excusa de proteger un elemento figurativo que no resalta ni predomina por sobre su nominativo):

1. Promoción y descripción de los Fisiopilates del año 2018 donde se describe su funcionamiento y se comercializa: <https://vitalclinic.es/fisiopilates-medicina-fisica/>
2. “FISIOPILATES: El Pilates Funcional” del año 2015, donde se explica el método por una fisioterapeuta de Brasil. <https://www.efisioterapia.net/articulos/fisiopilates-pilates-funcional>
3. Centro de Fisiopilates en Cajicá, Colombia (@seryvida.fisiopilates): <https://www.instagram.com/seryvida.fisiopilates/?igsh=Mm5hamtsZTUydnlw>
4. Centro de Fisiopilates en La Paz, Bolivia: [https://www.instagram.com/fisiopilates\\_bo?igsh=dzh3eDVzcHBuOHp5](https://www.instagram.com/fisiopilates_bo?igsh=dzh3eDVzcHBuOHp5)
5. Centro de Fisiopilates en Potocitos, Uruguay: <https://www.instagram.com/fisiopilatesuy?igsh=bDhiNXJwdXI5Y3cz>
6. Comercialización de los Fisiopilates como Fisioterapia + Pilates en Bogotá: <https://krooprpg.com/>
7. Centro de Fisiopilates en España: <https://fisiopilatesclaradelrey.com/>
8. Centro de fisiopilates en Ecuador: [https://www.instagram.com/fisi\\_opilates?igsh=MXU2a3YzdzFkOTlrYg==](https://www.instagram.com/fisi_opilates?igsh=MXU2a3YzdzFkOTlrYg==)
9. Comercialización del Fisiopilates en España: <https://www.fisios.net/fisiopilates/>

10. Centro de FisiPilates:

[https://www.instagram.com/\\_fisiopilates?igsh=MW4yc2VldTk1a3Zpdw==](https://www.instagram.com/_fisiopilates?igsh=MW4yc2VldTk1a3Zpdw==)

11. Comercialización online de los FisiPilates:

[https://www.instagram.com/\\_fisiopilates?igsh=MW4yc2VldTk1a3Zpdw==](https://www.instagram.com/_fisiopilates?igsh=MW4yc2VldTk1a3Zpdw==)

12. Serie de videos FISIOPILATES SIN MATERIAL publicados hace más de 5 años por el canal Fisioterapia&Pilates:

<https://www.youtube.com/watch?v=0aBdQzHMKSy&list=PLWa-JX3355qCmEgY4rHBT9oqhvRtypKra>

13. “7 Beneficios del FisiPilates”, del año 2018: <https://www.fisumasalud.com/7-beneficios-fisio-pilates/>

Todos estos sitios, entre muchos otros (ni siquiera incluyo mi práctica propia), son solo una muestra de que los FISIOPILATES son una práctica generalizada a nivel nacional y global, y no puede ser apropiada por nadie.

## **V. ANÁLISIS DEL ACTO RECURRIDO Y DEL SIGNO CONCEDIDO**

Son, principalmente, tres los errores en los que incurre el Acto Administrativo recurrido y, por los cuales, debe proceder el recurso de reposición y, en subsidio, apelación:

- (i) La SIC concedió el registro de un signo que, no solo no distingue un comercio, sino que es, literalmente, el nombre del servicio.
- (ii) La SIC no valoró correctamente el elemento nominativo y genérico del signo registrado.
- (iii) La SIC incumplió con su deber oficioso de realizar un análisis del registro marcario y se limitó a nombrar las normas aplicables al registro de marca

*En primer lugar*, es claro que el término “FisiPilates” no es único ni distintivo, sino el nombre común de una práctica ampliamente utilizada por fisioterapeutas. “FisiPilates” se ha convertido en un concepto genérico para describir una modalidad terapéutica que combina principios del

Pilates con la rehabilitación clínica. No identifica a una empresa en particular, sino a una técnica que forma parte del ejercicio profesional de muchos fisioterapeutas.

Las causales absolutas de irregistrabilidad, listadas en el Artículo 136 de la Decisión 486, citada por la misma Superintendencia, señalan que no se pueden registrar los signos que identifiquen un servicio, carezcan de distintividad o sean genéricos.

Como se ilustró en el apartado de HECHOS de este recurso, y con el fin de no ser reiterativo, es desde hace AÑOS, que en muchos lugares del MUNDO, muchos fisioterapeutas emplean las técnicas y prácticas conocidas como FISIOPILATES en sus tratamientos. Permitir este registro tendría un impacto negativo en el sector, porque se trata de un término ampliamente usado para describir una modalidad profesional y no de un nombre comercial exclusivo. Conceder el registro de esta marca, sería equivalente a conceder el registro de la palabra “PILATES”, “FISIOTERAPIA” o “YOGA”. En la práctica, sólo afectaría la libre competencia y a todos aquellos pacientes, que a diario se benefician de las bondades de estos servicios.

En segundo lugar, en este caso, se presenta bajo esta delegatura un intento de apropiación de esta práctica, bajo la falsa apariencia de una marca mixta. El Consejo de Estado y el Tribunal de Justicia de la Comunidad Andina han reiterado que, en lo que respecta a las marcas mixtas, se debe analizar cuál es el elemento predominante (el nominativo o el figurativo). En este caso, es claro que el elemento predominante es el nominativo.

La palabra FisiPilates no sólo representa más de la mitad del espacio de la marca, sino que resalta sobre la vaguedad del punto y las dos líneas que la acompañan. En esencia, la marca que se intenta registrar no es más que la palabra FISIOPILATES (junto a un punto y dos líneas). Ni la imagen ni los colores aportan distintividad alguna a un signo que está compuesto mayoritariamente por el nombre del servicio.

Volviendo a nuestro ejemplo anterior, conceder el registro de esta marca, bajo la excusa de protección del elemento “mixto” o “figurativo”, sería equivalente a conceder el registro de la

palabra “FUTBOL” solo porque va acompañada de un balón. O conceder el registro de la palabra “PILATES” acompañada de un círculo. O “YOGA” acompañado de dos líneas.

*En tercer lugar*, la SIC no realizó un diligente análisis de registrabilidad de la marca. En efecto, el Acto Administrativo se limitó a repetir las normas aplicables al registro de la marca y, simplemente, limitarse a señalar que el signo “no las cumple”. Y, como nadie se opuso, se reitera que “la marca es registrable”.

Brilla por su ausencia el análisis que hace la SIC (o que no hace la SIC), sobre el término Fisiopilates y sobre si es genérico, distintivo o registrable. En su escrito, la SIC ni siquiera considera las posibles implicaciones con términos como “Fisio” o “Pilates”, ampliamente conocidos y, por demás, irregistrables; y mucho menos se detiene a analizar qué es, si es que es algo, el “fisiopilates”. Tan es así, que ni siquiera valoró, en una marca mixta, cuál era su elemento preponderante y si este sí era distintivo o genérico, tal como exige la jurisprudencia.

Solicitamos a esta Delegatura que, tal como lo lleva haciendo desde su conformación, analice qué significa “Fisiopilates”, qué prácticas incluye este término y si, en efecto, cumple con los elementos de “distintividad”, “que no sea genérico o común” y “que no distingue un servicio”.

## **VI. PETICIÓN**

### **PRINCIPAL**

1. Que se realice el examen de registrabilidad de la marca “FisioPilates”
2. Que se señale cuál es el elemento preponderante del signo “FisioPilates” (Mixto) (Nominativo o Figurativo)
3. Que, en consecuencia, se conceda el Recurso de Reposición en contra de la Resolución No. 1455 y, en consecuencia, se REVOQUE la Resolución No. 1455 y se NIEGUE el registro de la marca “FISIOPILATES”

### **SUBSIDIARIA**

1. De no prosperar el recurso de reposición, se conceda el recurso de apelación, para que se analice la Resolución No. 1455 y, en consecuencia, se REVOQUE la Resolución No. 1455 y se NIEGUE el registro de la marca “FISIOPILATES”

## **VII. LEGITIMACIÓN E INTERÉS**

Soy tercera con interés legítimo en el proceso toda vez que, como doctora, fisioterapeuta, experta en Fisiopilates, el registro de esta marca afecta directamente el régimen de libre competencia y el uso común de términos necesarios en el mercado, al tratarse de un signo genérico y no distintivo, cuya apropiación exclusiva resulta contraria al ordenamiento jurídico marcario. La oposición dentro del trámite administrativo es facultativa, y su no ejercicio no extingue el derecho a impugnar el acto administrativo definitivo que resulte lesivo.

## **VIII. PRUEBAS**

Con base en el principio de libertad probatoria y la prevalencia del fondo sobre las formas, solicito se tomen como prueba el contenido de las páginas web y redes sociales listadas en este recurso. Ahora bien, en cualquier caso, se adjuntan como pruebas:

1. Pantallazo del sitio web: Promoción y descripción de los Fisiopilates del año 2018 donde se describe su funcionamiento y se comercializa: <https://vitalclinic.es/fisiopilates-medicina-fisica/>
2. Pantallazo del sitio web: “FISIOPILATES: El Pilates Funcional” del año 2015, donde se explica el método por una fisioterapeuta de Brasil.  
<https://www.efisioterapia.net/articulos/fisiopilates-pilates-funcional>
3. Pantallazo de la página de Instagram del Centro de Fisiopilates en Cajicá, Colombia (@seryvida.fisiopilates):  
<https://www.instagram.com/seryvida.fisiopilates/?igsh=Mm5hamtsZTUydnlw>
4. Pantallazo de la página de Instagram del Centro de Fisiopilates en La Paz, Bolivia:  
[https://www.instagram.com/fisiopilates\\_bo?igsh=dzh3eDVzcHBuOHp5](https://www.instagram.com/fisiopilates_bo?igsh=dzh3eDVzcHBuOHp5)
5. Pantallazo de la página de Instagram del Centro de Fisiopilates en Potocitos, Uruguay:  
<https://www.instagram.com/fisiopilatesuy?igsh=bDhiNXJwdXl5Y3cz>

6. Pantallazo de la página web: Comercialización de los Fisiopilates como Fisioterapia + Pilates en Bogotá: <https://krooprpg.com/>
7. Pantallazo de la página de Instagram del Centro de Fisiopilates en España: <https://fisiopilatesclaradelrey.com/>
8. Pantallazo de la página de Instagram del Centro de fisiopilates en Ecuador: [https://www.instagram.com/fisi\\_opilates?igsh=MXU2a3YzdzFkOTlrYg==](https://www.instagram.com/fisi_opilates?igsh=MXU2a3YzdzFkOTlrYg==)
9. Pantallazo de la página web: Comercialización del Fisiopilates en España: <https://www.fisios.net/fisiopilates/>
10. Pantallazo de la página de Instagram del Centro de Fisiopilates: [https://www.instagram.com/\\_fisiopilates?igsh=MW4yc2VldTk1a3Zpdw==](https://www.instagram.com/_fisiopilates?igsh=MW4yc2VldTk1a3Zpdw==)
11. Pantallazo de la página de Instagram de la Comercialización online de los Fisiopilates: [https://www.instagram.com/\\_fisiopilates?igsh=MW4yc2VldTk1a3Zpdw==](https://www.instagram.com/_fisiopilates?igsh=MW4yc2VldTk1a3Zpdw==)
12. Pantallazo de la página web Youtube, de la serie de videos FISIOPILATES SIN MATERIAL publicados hace más de 5 años por el canal Fisioterapia&Pilates: <https://www.youtube.com/watch?v=0aBdQzHMKSy&list=PLWa-JX3355qCmEgY4rHBT9oqhvRtypKra>
13. Pantallazo de la página web: “7 Beneficios del Fisiopilates”, del año 2018: <https://www.fisumasalud.com/7-beneficios-fisio-pilates/>

## **IX. NOTIFICACIÓN**

Recibiré notificaciones en mi correo electrónico: [saludconvitalia@gmail.com](mailto:saludconvitalia@gmail.com) y en País: Colombia  
Ciudad: Santa Marta Cra. 17 No. 11 B-119

Cordialmente,

Dra. Jennyfer Paola López López.



Por Momico Posted 28 mayo, 2018 In Actividades Fisiodeportivas

#### Tabla de contenidos



1. El fisiopilates es un método terapéutico que, basándose en los principios del pilates tradicional, busca el control dinámico-postural fisiológico, partiendo del conocimiento y análisis de la patomecánica del individuo y adaptando el ciclo respiratorio y los ejercicios a sus necesidades
2. Fisioterapeuta en Vital&Clinic

*EL FISIOPILATES ES UN MÉTODO TERAPÉUTICO QUE, BASÁNDOSE EN LOS PRINCIPIOS DEL PILATES TRADICIONAL, BUSCA EL CONTROL DINÁMICO-POSTURAL FISIOLÓGICO, PARTIENDO DEL CONOCIMIENTO Y ANÁLISIS DE LA PATOMECÁNICA DEL INDIVIDUO Y ADAPTANDO EL CICLO RESPIRATORIO Y LOS EJERCICIOS A SUS NECESIDADES*



Hoy en día está bastante integrado en nuestra sociedad el término “**pilates**”, esto tiene relación directa con los hábitos de vida saludables que estamos adoptando. En estos últimos tiempos una conciencia clara en la sociedad de que la actividad física y el deporte debe formar parte de nuestra vida cotidiana.

El concepto “pilates” si lo profundizamos nos damos cuenta de que no se trata de una actividad deportiva al uso, sino que supone todo un *método* de trabajo que se desarrolla desde 1880, inventado en Alemania por Joseph Hubertus Pilates.

Para entender la idiosincrasia del método **pilates**, debemos conocer sus orígenes. Joe Pilates fue un niño enfermizo afectado de raquitismo, fiebre reumática y asma. A causa de ello, de mayor se obsesiona con la forma física y la mejora de la imagen corporal, los estudios de anatomía y el yoga. Estaba convencido de que los estilos de vida modernos conllevaba una mala postura y una respiración deficiente, que eran las causas principales de la mala salud física.

El método ha sufrido muchas modificaciones y se ha beneficiado de un gran crecimiento gracias a la aportación que a lo largo de estos años han dejado los diferentes profesionales de la actividad física y el deporte, y por supuesto de los sectores sanitarios y científicos. Aquí, es cuando entra el juego *la fisioterapia*. Los principios del método pilates son seis:

- Centralización de la energía
- Precisión
- Respiración
- Movimientos fluidos
- Concentración

Actualmente en España, el fisioterapeuta es la ÚNICA figura autorizada legalmente para prescribir ejercicio o actividad física a personas con lesiones o patologías. **El ejercicios terapéutico, es fisioterapia.**

Siendo así, indudablemente, el método **pilates** y la fisioterapia están destinados a unirse. Podemos definir al **pilates** fisioterapéutico o fisiopilates como “*un método terapéutico que, basándose en los principios del pilates tradicional, busca el control dinámico-postural fisiológico, partiendo del conocimiento y análisis de la patomecánica del individuo y adaptando el ciclo respiratorio y los ejercicios a sus necesidades*”.

Los múltiples beneficios que el fisiopilates puede aportar tanto a una persona con patología diversa o incluso a un deportista de élite en una disciplina concreta son innumerables, la única diferencia es la adaptación de los ejercicios a las características y objetivos de la persona que lo practica.

ñicios del fisiopilates:



- Mejora de la postura y la conciencia corporal,
- Entrena reclutamiento muscular,
- Aumenta la flexibilidad y la resistencia muscular,
- Incrementa la movilidad de la columna vertebral,
- Aumenta la densidad ósea
- Entre otros muchos...

De esta manera y atendiendo a todos estos datos, desde el punto de vista fisioterapéutico podemos concluir que: en pacientes con una patología crónica de columna vertebral, como puede ser una discopatía por hernia o protrusión discal (siendo éstas las más habituales y de mayor incidencia en la sociedad), la actividad física será siempre su mejor medicina de continuación para mantener a raya sus dolencias, siempre y cuando no nos encontremos en procesos agudos del dolor.

En **Vital&Clinic**, todas nuestra clases de fisiopilates están dirigidas por personal especializado y con amplia experiencia. Además contamos con un grupo de pilates para mujeres en periodo de gestación, el pilates para embarazadas tiene innumerables beneficios para la salud de la madre y prepara la musculatura para el parto y la rápida recuperación post-parto.



Rubén Díaz

FISIOTERAPEUTA EN VITAL&CLINIC

Rubén Díaz  
Fisioterapeuta y Osteopata  
Estructural





ARTÍCULOS DE FISIOTERAPIA (/ARTICULOS) / FISIOPILATES: EL PILATES FUNCIONAL

# FISIOPILATES: el Pilates Funcional

Publicado el 11/02/2015 por omphis.



**Autora: Cinthia Leal**, Fisioterapeuta  
Master en Ciencias por la UFRJ  
Especialista en Pilates Clínico (Brasil)  
Especialista en Fisioterapia Respiratoria

La combinación de los beneficios del Pilates con la experiencia de la fisioterapia garantiza la seguridad de realizar un ejercicio sin riesgos, alcanzando la salud y el equilibrio del cuerpo. Las formaciones de Pilates en general **Opcciones de privacidad** técnicas y científicos que la

Utilizamos cookies propias y de terceros para fines analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en base a un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas).

**Aceptar****No, gracias**

base a un perfil elaborado a partir de tus hábitos de

Como fisiopilates entendemos que cada persona, cada cuerpo es único y por eso debe aprender a moverse de acuerdo con su naturaleza, limitaciones y potencialidades. El

**Puedes obtener más información y configurar tus preferencias AQUÍ**

Fisiopilates es una manera segura y sana de practicar Pilates, aplicada por personal sanitario cualificado.

### *PILATES MODERNO:*

El método de principios del siglo pasado de Joseph Humbertus Pilates en las últimas décadas ganó en calidad y especificidad al ser aplicado por profesionales con conocimiento de base en anatomía, fisiología y fisiopatología, transformándose en una herramienta valiosa en la rehabilitación de disfunciones física y mantenimiento de la fuerza muscular funcional, el equilibrio y armonía físicos.

Es una idónea herramienta de rehabilitación y reeducación neuromotriz desde que sea adaptada para respetar la fisiología corporal. Los principios del método original se han actualizado de acuerdo con los últimos descubrimientos neuromotrices en lo que concierne a las cadenas musculares y su funcionamiento fisiológico. El Fisiopilates es un Pilates funcional que potencia las capacidades individuales de cada cuerpo y corrige los desequilibrios estáticos y dinámicos.

### *BENEFICIOS DEL MÉTODO:*

El método Pilates promueve la completa coordinación entre cuerpo, mente y espíritu a través de ejercicios corporales de estiramiento y fortalecimiento muscular. Las sesiones han de estar supervisadas para garantizar la aplicación plena de los principios durante toda la ejecución del movimiento. Se busca la precisión para lograr el beneficio máximo.

- Alivio de dolores
- Mejoría de la postura estática y dinámica
- Mejoría de la consciencia, flexibilidad, equilibrio corporal
- Reeducación de malos hábitos/patrones de movimiento corporal
- Reeducación de la respiración
- Ajuste en las cadenas musculares
- Fortalecimiento de la musculatura (sobre todo del "CORE" - la erectora de la columna, suelo pélvico y abdominal)
- Disminución del stress
- Bienestar corporal y desarrollo de un cuerpo sano y una mente más tranquila
- Un cuerpo más fuerte y flexible y una figura más estilizada



# Curso MAT Pilates para fisioterapeutas. Aplicación clínica

Barcelona N° de horas: 40h. Leer más (<https://www.efisioterapia.net/cursos/21455-mat-pilates-fisioterapeutas-aplicacion-clinica>)

**Categorías:** Pilates (/articulos/pilates)

(<https://www.addthis.com/bookmark.php?v=250>) (<https://www.addthis.com/bookmark.php?v=250>) (<https://www.addthis.com/bookmark.php?v=250>) (<https://www.addthis.com/bookmark.php?v=250>)

## MÉTODO PILATES SUELO PARA FISIOTERAPEUTAS



Curso Online

(/cursos-online/13882-metodo-pilates-suelo-fisioterapeutas)

## ✓ También te puede interesar

### Postparto Hipopresivos: Beneficios y Ejercicios (/articulos/postparto-hipopresivos-beneficios-y-ejercicios)

Publicado el 23/12/24 en Fisioterapia Postural. Cadenas Musculares (/articulos/fisioterapia-postural-cadenas-musculares), Fisioterapia Respiratoria (/articulos/fisioterapia-respiratoria)

### Succión y deglución correcta en recién nacidos prematuros, cortesía de la estimulación orofacial (/articulos/succion-y-deglucion-correcta-recien-nacidos-prematuros-cortesia-estimulacion-orofacial) ^

Publicado el 27/03/23 en Fisioterapia Neurológica (/articulos/fisioterapia-neurologia)

Utilizamos cookies propias y de terceros para fines analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en

**Estudio sobre la utilización de la escala de valoración funcional ambulation**

**classification (FAC) en el servicio de rehabilitación en los centros sociosanitarios**

**Blauclic/Colisée (/articulos/estudio-sobre-utilizacion-escala-valoracion-functional-ambulation-classification-fac)**

Publicado el 17/03/23 en Fisioterapia Neurológica (/articulos/fisioterapia-neurologia)

**Caso clínico: Tratamiento rehabilitador con terapia inmersiva e hidroterapia**

**(/articulos/caso-clinico-tratamiento-rehabilitador-terapia-inmersiva-e-hidroterapia)**

Publicado el 27/05/22 en Fisioterapia Geriátrica (/articulos/fisioterapia-geriatria)

**¿Por qué los fisioterapeutas deberían estar formados en porteo y contacto piel con piel para poder acompañar mejor a las familias de niños con retraso en el neurodesarrollo? (/articulos/que-fisioterapeutas-deberian-estar-formados-porteo-y-contacto-piel-piel-poder-acompanar)**

Publicado el 23/03/22 en Fisioterapia Neurológica (/articulos/fisioterapia-neurologia), Fisioterapia Pediátrica (/articulos/fisioterapia-pediatria)

## Artículos de Fisioterapia

Comentarios bibliográficos (/articulos/comentarios-bibliograficos)

Diatermia - tecarterapia (/articulos/diatermia-tecarterapia)

Diatermia en fisioterapia estética (/articulos/diatermia-fisioterapia-estetica)

Drenaje linfático (/articulos/drenaje-linfatico)

Ejercicio Terapéutico (/articulos/ejercicio-terapeutico)

Electroterapia (/articulos/electroterapia)

Exploración y diagnóstico (/articulos/exploracion-y-diagnostico-0)

Fisioterapia Cardíaca (/articulos/fisioterapia-cardiaca)

Fisioterapia Deportiva (/articulos/fisioterapia-deportiva)

Fisioterapia Estética (/articulos/fisioterapia-estetica)

Fisioterapia General - Otros (/articulos/fisioterapia-general-otros)

Fisioterapia Geriátrica (/articulos/fisioterapia-geriatria)

Fisioterapia Ginecológica (/articulos/fisioterapia-ginecologica)

Fisioterapia Neurológica (/articulos/fisioterapia-neurologia)

Fisioterapia Pediátrica (/articulos/fisioterapia-pediatria)

Fisioterapia Postural. Cadenas Musculares (/articulos/fisioterapia-postural-cadenas-musculares)

Fisioterapia Respiratoria (/articulos/fisioterapia-respiratoria)

Fisioterapia Reumatológica (/articulos/fisioterapia-reumatologia)

Fisioterapia Traumatológica (/articulos/fisioterapia-traumatologia)



Utilizamos cookies propias y de terceros para fines analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en base a un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas).

Fisioterapia (/[articulos/fisioterapia](#))

Masaje en Fisioterapia (/[articulos/masaje-fisioterapia](#))

Osteopatía (/[articulos/osteopatia](#))

Otras terapias (/[articulos/otras-terapias](#))

Pilates (/[articulos/pilates](#))

Recomendaciones Para Pacientes (/[articulos/recomendaciones-pacientes](#))

Reflexoterapia (/[articulos/reflexoterapia](#))

Relajación en Fisioterapia (/[articulos/relajacion](#))

Terapia manual (/[articulos/terapia-manual](#))

Vendajes - Vendaje neuromuscular (/[articulos/vendaje-neuromuscular](#))

## Publica tu artículo

Consigue puntos publicando tus artículos de Fisioterapia.

[Publica tu artículo de fisioterapia \(/articulos/publica-tu-articulo\)](/articulos/publica-tu-articulo)

## Próximos cursos

Experto en Pilates Suelo ( Mat Pilates) & Pilates Terapéutico - Implementos- Pelota, Banda Elástica, etc (/[cursos/200715-experto-pilates-suelo-mat-pilates-pilates-terapeutico-implementos-pelota-banda%20](/cursos/200715-experto-pilates-suelo-mat-pilates-pilates-terapeutico-implementos-pelota-banda%20))

**Inicio:** 31/01/26

Fisioterapia en uroginecología y obstetricia: disfunciones pelviperineales (edición 34) (/[cursos/36890-fisioterapia-uroginecologia-y-obstetricia-disfunciones-pelviperneales-edicion-19%20](/cursos/36890-fisioterapia-uroginecologia-y-obstetricia-disfunciones-pelviperneales-edicion-19%20))

**Inicio:** 17/04/26

FISIOTERAPIA EN EL SUELO PÉLVICO DEL HOMBRE: Incontinencia Urinaria y Disfunciones sexuales VIIª Edición (/[cursos/180193-fisioterapia-suelo-pelvico-hombre-incontinencia-urinaria-y-disfunciones-sexuales%20](/cursos/180193-fisioterapia-suelo-pelvico-hombre-incontinencia-urinaria-y-disfunciones-sexuales%20))

**Inicio:** 02/10/26

[Más cursos de fisioterapia \(/cursos/calendario\)](/cursos/calendario)



Utilizamos cookies propias y de terceros para fines analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en base a un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas).

---

## Novedades en tu email

Nombre

Email

Apuntarme

☐ Confirmo que he leído y acepto la política de privacidad (/politica-privacidad).

Información básica sobre Protección de Datos: Responsable: Electromedical Mediterranea S.L B97622799 , C/ Sagunto, 43, bajo 46190 Ribarroja de Turia (Valencia). Finalidad: Gestión del envío de comunicaciones comerciales por vía electrónica. **Derechos:** En cualquier momento podrá ejercitar revocar su consentimiento siguiendo las instrucciones al pie de los emails que reciba o enviando su petición a la dirección de correo electrónico contacto@efisioterapia.net. Asimismo, podrá ejercitar su derecho de acceso, rectificación, supresión, y en su caso, oposición, portabilidad y limitación del tratamiento, enviando su petición por correo postal o por email a las direcciones anteriormente indicadas. Para más información sobre el tratamiento de sus datos personales consulte nuestra Política de protección de datos (<https://www.efisioterapia.net/politica-privacidad>)

---

## Sobre eFisioterapia

Qué es eFisioterapia.net (/quienes-somos)

Efisioterapia contra el intrusismo (/fisioterapia-contra-intrusismo)

Cómo y dónde estudiar Fisioterapia (/como-y-donde-estudiar-fisioterapia)



Utilizamos cookies propias y de terceros para fines analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en base a un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas).

## Participa

Participa en eFisioterapia (/ayuda/participa)

Publica tu artículo (/articulos/publica-tu-articulo)

Certamen de artículos (/certamen)

Puntos eFisioterapia.net (/puntos)

...

Publica tu curso (/cursos/publica-curso)

Publica tu oferta de empleo (/empleo/publica-oferta)

Publica tu clínica (/clinicas/publica-clinica)

Aviso Legal (/aviso-legal-y-condiciones-uso) • Contactar (/contact) • Ayuda (/ayuda) • Publicidad (/publicidad) • Política de cookies (<https://www.efisioterapia.net/politica-cookies>) • Política de privacidad (/politica-privacidad)



(<https://www.facebook.com/efisioterapia.net>)



([https://twitter.com/\\_efisioterapia](https://twitter.com/_efisioterapia))

©2001-2021 Desde 2001 al servicio de fisioterapeutas de todo el mundo

**eFisioterapia.net**



(<https://www.confianzaonline.es/empresas/efisioterapia.htm>)



Instagram

Log In

Sign Up



Ser y Vida® | Pilates Consciente &amp; Piso Pélvico

154  
posts4,501  
followers1,679  
following

seryvida.fisiopilates ✓

Pilates Studio

- ✨ Más que pilates: Método Ser y Vida
  - 👤 Pilates consciente guiado por fisioterapeutas
  - 🎁 Rehabilitación y movimiento con p... more
- Centro empresarial NOU, Cajicá 250240

Follow

Message

⋮



Destacada



Destacada



Instagram

Log In

Sign Up



Show more posts from seryvida.fisiopilates

Related accounts

See all

Instagram

Log In

Sign Up

dejamusubachoq...

Dejamu

Follow

elarmariodelolao... 

El armario de lola

Follow

arumacol

Aruma Colombia

Follow

frannrossel

Francesca Rossel

Follow

ca:

CA

Instagram

Log In

Sign Up



FISIO PILATES

90  
posts698  
followers84  
following

fisiopilates\_bo

Pilates Studio

Único Estudio de La Paz con circuito completo de Pilates para clases grupales, rehabilitación Deportiva y clases... more  
San Miguel, calle Jaime Mendoza bloque J 34, La Paz, Bolivia

Follow

Message

⋮



Testimonios

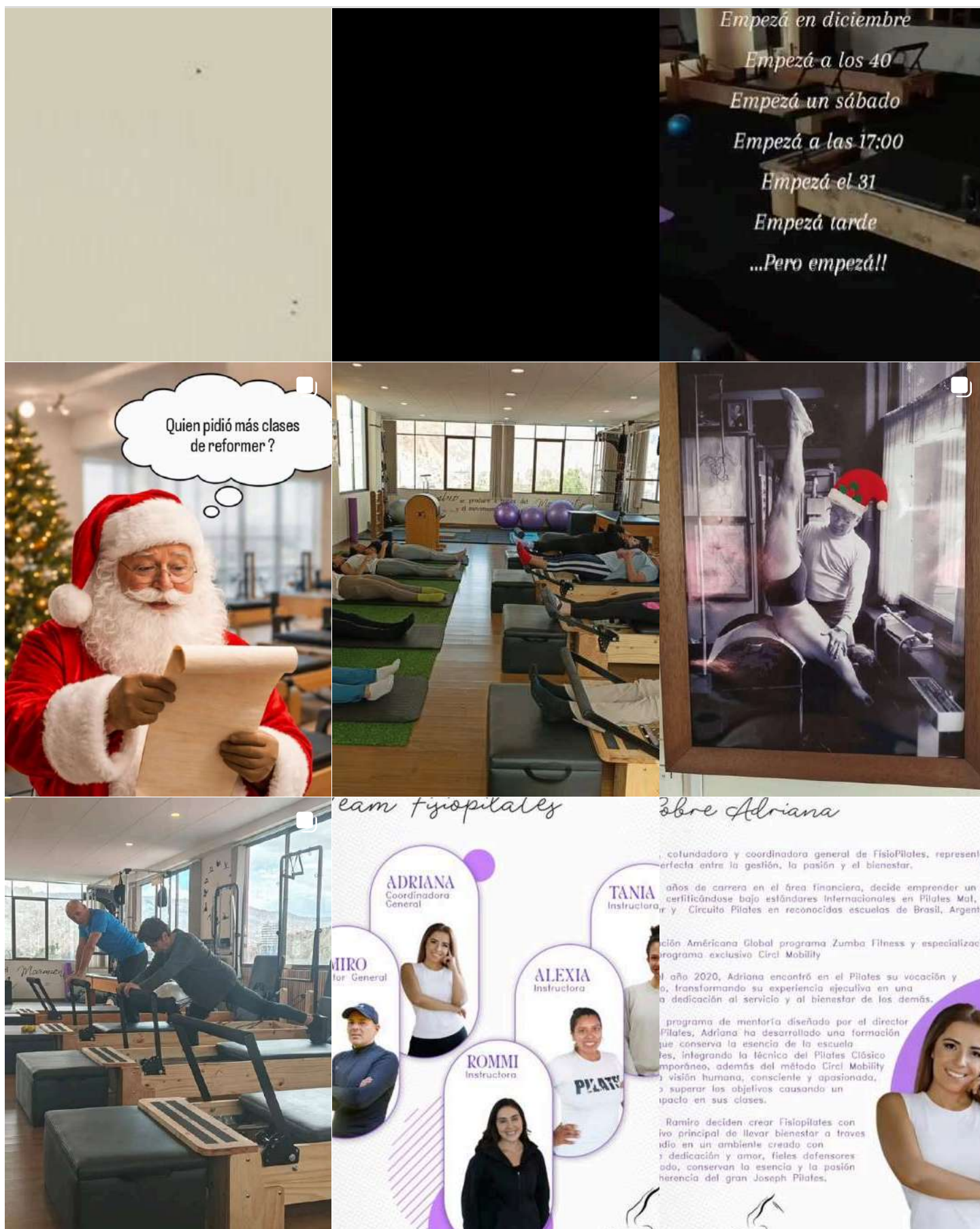
Ubicación



Instagram

Log In

Sign Up



Instagram

Log In

Sign Up

Instagram

Log In

Sign Up



FisioPilates - clases de Pilates y formación profesional uv

614  
posts9,923  
followers2,455  
following

fisiopilatesuy

+10 años de experiencia

Reformer · Studio · Media Torre... more

Follow

Message



HORARIO...



POR DENT...



NOVEDAD...



Club FP



USTEDES ...



UBICACIÓN



HORARIOS



Instagram

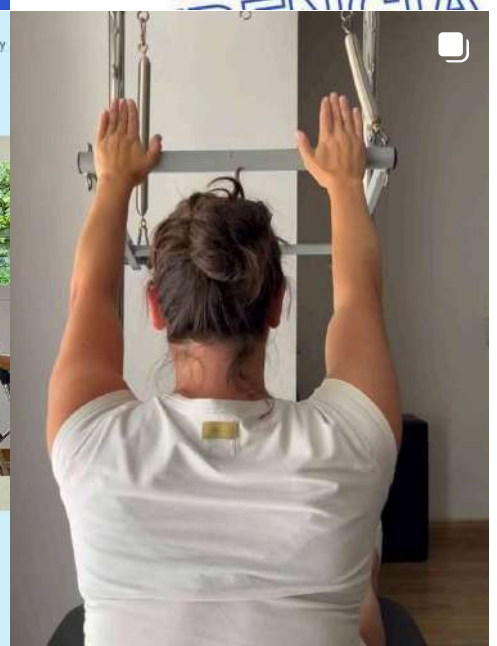
Log In

Sign Up

¿POR QUÉ  
EN  
NUESTRO  
ESPACIO  
NO HAY  
ESPEJOS?

Breve guía  
para  
*empezar*  
a hacer

Entrenar en  
grupos  
reducidos  
hace la



# Instagram

Log In

Sign Up



## Fisioterapia en Bogotá

En Kroop Fisioterapia y Pilates, somos expertos en fisioterapia en Bogotá. Nos encargamos de trabajar en profundidad tus problemas de dolor corporal, para aumentar tu calidad de vida. ¡Contamos con el mejor equipo de profesionales!

[Contacto](#)

[Servicios](#)

## Recupera tu vitalidad: fisioterapia en Bogotá

Sumérgete en un método terapéutico a través de la orientación de profesores certificados en pilates terapéuticos. Somos los responsables de proporcionarte una asesoría completamente personalizada, que busca ajustar los tratamientos a tus necesidades. ¡Una solución a tus molestias físicas!

En Kroop Fisioterapia y Pilates, implementamos una estrategia que une dos disciplinas dirigidas especialmente para los pacientes con diferentes tipos de patologías. De esta manera, podrás fortalecer la vitalidad de tu cuerpo. ¿Te gustaría mejorar tu salud? Contáctanos con nosotros por medio de nuestro [WhatsApp](#) o diligenciando el formulario de contacto, estaremos felices de ofrecerte nuestros servicios de fisiopilates en Bogotá.



Nosotros

## ¡Transforma tu vida con el movimiento

Somos Kroop, los responsables de potencializar tu vida, por medio de servicios enfocados en tu bienestar integral. ¡Cuidamos de

¡Comunícate aquí!

## Descubre nuestros servicios de fisioterapia en Bogotá

Nos comprometemos a cuidar de tu salud, por eso, trabajamos diariamente por personalizar nuestros tratamientos, teniendo en cuenta tus condiciones físicas, así nuestro trabajo será focalizado y efectivo. Conoce a continuación nuestros servicios, orientados a fortalecer tu bienestar integral.



## Pilates

Este método permite trabajar el acondicionamiento físico de forma integral y segura. La alineación de movimientos, lograrán reducir la presencia del dolor en diferentes zonas del cuerpo.

[Ver más](#)



## Fisioterapia

Empleamos una técnica manual ortopédica que trabaja en recuperar satisfactoriamente la funcionalidad del sistema músculo esquelético. ¡Cuidamos de tu movilización articular con la fisioterapia!

[Ver más](#)



## Túnel carpiano

En Kroop empleamos técnicas efectivas para la recuperación del síndrome de túnel carpiano. ¡Nos comprometemos a proteger tu bienestar con terapias profesionales!

[Ver más](#)



## Manguito rotador



Vuelve a moverte con confianza gracias a nuestra terapia enfocada en recuperar el movimiento, eliminar el dolor y reducir la inflamación de tu manguito rotador.

[Ver más](#)



## Nervio ciático

Olvidate del dolor del nervio ciático con nuestras terapias especializadas en movilidad, ¡en Kroop mejoramos tu calidad de vida de forma profesional e integral!

[Ver más](#)



## Parálisis de Bell

Recupera por completo la movilidad de los músculos faciales con nuestro acompañamiento terapéutico efectivo y enfocado en darte exactamente lo que necesitas.



[Ver más](#)

## ¡Refuerza tu vitalidad con Kroop!



Somos especialistas en el cuidado integral de nuestros pacientes. Queremos que te sientas activo y saludable.

[¡Contáctanos!](#)

## Nuestros planes y tarifas de fisiopilates en Bogotá

Pensamos en tu comodidad, dado que nuestro objetivo principal es brindarte servicios de la más alta calidad, con un acompañamiento experto que contribuya a tu salud general. Entérate de los planes con precios competitivos que manejamos en Kroop Fisioterapia y Pilates.



## Fisioterapia Valoración

**\$130.000 Cop**

¡Renueva tu cuerpo con fisioterapia!

Valoración de 1 horas por parte de un fisioterapeuta especializado.

Evaluación de la postura corporal global.

Revisión de exámenes (radiografías, resonancias y tomografías).

Diseño de un plan de tratamiento especializado.

[Agenda valoración](#)

## Testimonios que respaldan la excelencia de nuestro trabajo

Nuestra prioridad eres tú, por lo que implementamos técnicas profesionales que contribuyen a tu salud general. Asimismo, nuestros equipos de última tecnología facilitan los procesos de tratamiento. Lee los testimonios de satisfacción de nuestros pacientes; ellos han dejado en manos de expertos el tratamiento del dolor para su patología.

Kroop Fisioterapia & Pilates

[Escribe una reseña](#)

Ver testimonios

## ¡Da el primer paso para fortalecer tu cuerpo con fisiopil

Somos Kroop Fisioterapia y Pilates, un centro que cuenta con más de once años de experiencia en el área de la rehabilitación física: sistema músculo esquelético. Nos caracterizamos por ofrecer un enfoque humano y profesional con el fin de diagnosticar y tratar las enfermedades crónicas que causan diversos tipos de dolores.

¿Buscas tratamientos prácticos que aporten a tu recuperación corporal? Nosotros somos tu mejor opción, puesto que tenemos como principal diseñar un plan de tratamiento encaminado a restaurar la funcionalidad del tejido comprometido. El fisiopilates se ha convertido en una técnica sumamente innovadora y efectiva para nuestros pacientes.

Nos hemos posicionado como uno de los mejores centros de fisiopilates en la ciudad de Bogotá, ya que realizamos una evaluación para determinar las estrategias adecuadas, partiendo desde los requerimientos de cada paciente. El momento de transformar tu vida con movimiento es ahora, [contáctanos](#) y recibe toda la información necesaria para iniciar tu tratamiento.

## ¡Habla con nuestro equipo!

Te brindamos una asesoría clara, precisa y oportuna para fortalecer tu salud. ¡Comunícate con nosotros!





Nombre\*

☐ Teléfono\*

Correo\*

Envía aquí tu mensaje\*

Solicitar Información



## Contáctanos



+57.311.656.3786



Calle 94a #11a - 32 Oficina 304 Edificio Plaza Bogotá



Servicios

[Fisioterapia Chapinero](#)

---

[Fisioterapia Usaquen](#)

---

[Fisioterapia Chico](#)

---

[Fisioterapia Castellana](#)

---

[Pilates Chapinero](#)

---

[Pilates Usaquen](#)

---

[Pilates El Chicó](#)

---

[Pilates La Castellana](#)

---

[Blogs](#)

---

**Ubícanos**





(<https://fisiopilatesclaradelrey.co>)

**DESCUBRE**

**FISIOPILATES**

**Clara del Rey**

**HORARIOS**

|                |               |
|----------------|---------------|
| Lunes a jueves | 09:00 – 22:00 |
| Viernes        | 09:00 – 16:00 |

 **603 42 06 23**



## Reseñas

---

### ¿Dónde estamos?

Nuestro centro está ubicado en pleno barrio de Prosperidad (**Calle Clara del Rey 62** (<https://goo.gl/maps/EZiBBwS2fi16Z3b19>)), muy cerca de la parada de metro Alfonso XII y la parada de autobús número 72.

Contacta con nosotros a través de nuestro **formulario de contacto** (/contacto), enviando un **WhatsApp** (<https://web.whatsapp.com/send?phone=34603420623&text=%C2%A1Hola!%20Me%20gustar%C3%AD%20consultaros%20sobre...>) o llamando al **603 42 06 23** (<http://tel:603420623>), estaremos encantados de atenderte.



FISIOPILATES  
Clara del Rey

✉ [info@fisiopilatesclaradelrey.com](mailto:info@fisiopilatesclaradelrey.com)(mailto:info@fisiopilatesclaradelrey.com)

☎ 603 42 06 23(tel:603420623)

#### Legal

[Política de cookies](#)

[Política de privacidad](#)

#### Servicios

[Pilates Studio](#)

[Fisioterapia Deportiva y  
Traumatológica](#)

[Fisioterapia del Suelo Pélvico](#)

[Osteopatía](#)

[Diástasis](#)

[Indiba Activ ®](#)

2024 Fisiopilates Clara del Rey. Reservados todos los derechos.

Instagram

Log In

Sign Up



FisioPilates

5  
posts33  
followers24  
following

fisi\_opilates

Physical Therapist

El movimiento cura, el movimiento es vida 🍀

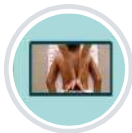
Fisioterapia

... more

RGQ4+H8M, Ramiro Barba, Quito 170104, Quito, Ecuador

Follow

Message



Promoció...



## Instagram

[Log In](#)[Sign Up](#)

+34 932 601 635

+34 673 71 23 02

fisios@fisios.net

Rodés, 31, L'Hospitalet de Llobregat



# FISIOPILATES



**TODOS LOS TRATAMIENTOS**

**FISIOPILATES**

**PSICOMOTRICIDAD**

**CHI-KUNG TERAPÉUTICO**

Tenemos un equipo experto de fisioterapeutas en la práctica de pilates (metodología Matwork) y es por ello que desde FISIOS queremos ofrecerte un servicio a medida que se ajuste a tus necesidades. Ofrecemos clases semanales y una metodología basada en el bienestar y la prevención de dolencias y patologías.

El pilates terapéutico es un sistema de entrenamiento físico y mental, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. El método cuenta con alrededor de 500 ejercicios donde se busca el trabajo de la musculatura que se encarga de la postura de la columna vertebral, pelvis y hombros, que es donde se encuentran los principales focos de alteraciones posturales y sobrecargas.

Vamos a aumentar nuestra flexibilidad y coordinación, nos sentimos más ágiles y adquirimos equilibrio. Además, corrige los hábitos posturales mejorando nuestra postura, por lo que permite prevenir de futuros problemas músculo-esqueléticos. En segundo lugar, gracias a la respiración y la concentración que requieren los ejercicios, logramos un estado de relajación, eliminando tensiones musculares y estrés acumulado durante el día. Además, conseguimos fortalecer la musculatura sin aumentar el volumen muscular y por lo tanto mejorar la figura.

FISIOS ofrece un servicio de pilates **individual y en grupo (primera clase gratuita)**:

## 1. Individual:

- Sesión individual con fisioterapeuta especialista en metodología Matwork.
- Horario a convenir.
- Duración de la sesión: **50 minutos**.
- Precio: **40 €/ sesión**.

*Si te interesa realizar sesiones individuales de pilates contacta con nosotros para una atención personalizada.*

## 2. En grupo:

- Grupos entre 4 y 6 personas.
- Horario: **Lunes** (13:15 a 14:15h) y **Martes** (19:00 a 20:00h).
- Duración de la sesión: **60 minutos**.
- Precio: **12 € /sesión**.
- Precio: **40 € / mes**





# red.es

[Aviso legal](#)

[Política de cookies](#)

[Política de privacidad](#)

[Política de RRSS](#)

[Marcas y logos registrados FISIOS](#)

[Declaración de accesibilidad](#)

[Condiciones generales de contratación](#)

Instagram

Log In

Sign Up



Fisio Pilates Espaço Saúde

242  
posts1,976  
followers1,070  
following**\_fisiopilates**

Medical &amp; health

■ Pilates Clínico/reabilitação,Clássico,  
Avançado,Funcional,Gestantes e Kids  
■ RPG... more

Follow

Message

⋮



Pilates 🧡



Evento 🌸 ...



Pilates 🧡 ...



Curso Dry...



Alunos/Pa...



Curso Tur...



Curso Mas...



Nossos Se...



Curso Pila...



Nossa Equ...



Instagram

Log In

Sign Up



Instagram

Log In

Sign Up

Instagram

Log In

Sign Up



Instagram

Log In

Sign Up



Fisio Pilates Espaço Saúde

242  
posts1,976  
followers1,070  
following**\_fisiopilates**

Medical &amp; health

- Pilates Clínico/reabilitação,Clássico, Avançado,Funcional,Gestantes e Kids
- RPG... more

Follow

Message

⋮



Pilates 🧡



Evento 🌸 ...



Pilates 🧡 ...



Curso Dry...



Alunos/Pa...



Curso Tur...



Curso Mas...



Nossos Se...



Curso Pila...



Nossa Equ...



Instagram

Log In

Sign Up



Instagram

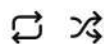
Log In

Sign Up



## FISIOPILATES SIN MATERIAL

begocu .Fisioterapia & pilates - 1/39



▶

HIPOPRESIVOS . RUTINA DE INICIACIÓN HIPO PILATES

begocu .Fisioterapia & pilates

2

PILATES MIOFASCIAL . PRIMERA RUTINA DE FISIOPILATES CON ESTIRAMIENTOS MIOFASCIALES .

begocu .Fisioterapia & pilates

3

PILATES POWER. SEGUNDA RUTINA INTENSA DE FISIOPILATES

begocu .Fisioterapia & pilates

4

INICIACIÓN AL FISIO PILATES .

begocu .Fisioterapia & pilates

5

PILATES POWER. PRIMERA RUTINA INTENSA DE FISIOPILATES .

begocu .Fisioterapia & pilates



## La Semana Laboral Virtual

Patrocinado · vip.academiatrabajovirtual.com/registro-gratis



Contacta Con Nosotros

Opiniones De Alumnos

Nuestros Cursos

Nuestro Equipo

Visitar sitio web

## HIPOPRESIVOS . RUTINA DE INICIACIÓN HIPO PILATES



4,4 K visualizaciones · hace 5 años

Rutinas de iniciación al hipopilates : una fusión entre ejercicios hipopresivos y fisiopilates . Intenta ver el vídeo primero para entenderlo bien .  
Espero que os guste !  
...más

Todos

De la serie

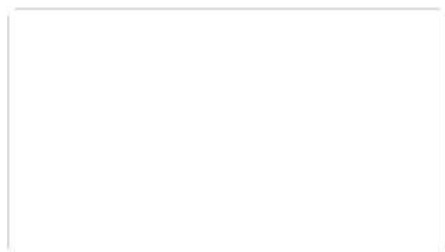
begocu .Fisioterapia & pilates

Posturas

Relacionados

Para ti

Visto



mejorar tu vida

Aprende ideas de puntos clave y aplícalas  
fácilmente en situaciones reales

Patrocinado · Headway

Visitar sitio



🔥 DÍA 1 → HIPOPRESIVOS PARA  
PRINCIPIANTES 10 MINUTOS

Rocio Marin HIPOPRESIVOS #Hipopressfit ✓

1,4 M de visualizaciones · hace 4 años



Pilates para fortalecer el SUELO PÉLVICO  
(con ejercicios de Kegel) Elimina la ...

Anabel Otero ✓

752 K visualizaciones · hace 2 años



21:54

Guitarricadela fuente: Tiny Desk Concert

NPR Music ✓

315 K visualizaciones · hace 3 días

Para recaudar fondos · Nuevo



PILATES CON BANDA ELÁSTICA . Primera  
rutina de fisiopilates para trabajar la fuer...

begocu .Fisioterapia & pilates

22 K visualizaciones · hace 6 años



Los premios que no ganamos | Los De La  
Culpa

Los De La Culpa ✓

701 K visualizaciones · hace 3 años



10 episodios

Learning English for Work

BBC Learning English ✓ · Podcast

Ver podcast completo



Executive Coaching & Advice

Dr. Grace Lee ✓ · Lista de reproducción

Ver lista de reproducción completa



Organizational Project Management  
Videos

Edward Shehab ✓ · Lista de reproducción

Ver lista de reproducción completa



5:09

5 tips for dealing with meeting overload |  
The Way We Work, a TED series

TED ✓

152 K visualizaciones · hace 4 años



Hipopresivos Abdominales: Cómo  
Hacerlos

Julien LEPRETRE

1 M de visualizaciones · hace 3 años



Reduce la Incontinencia Urinaria, EVITA las  
PERDIDAS de ORINA - 20 MINUTOS

Sientete Bien ✓

2,6 M de visualizaciones · hace 4 años





7:05

Canela - Cesar Mora ft. Diana Ángel, Juan José Salazar y Ricardo Prado. Duck ...

Duck Sessions

33 M de visualizaciones · hace 7 años



The Juanpis Live Show - Entrevista a Luis Alfonso

Juanpis González

3,1 M de visualizaciones · hace 2 años



1:10:24

Nice to meet you (A1)

Ingles en tu Idioma

515 K visualizaciones · hace 10 años



1:25

17:22

Jósean Log - Háblate de Mí (Full EP)

Jósean Log

39 M de visualizaciones · hace 8 años



PILATES EN CERVICALGIAS . RUTINA DE FISIOPILATES COMBATIR EL DOLOR ...

begocu .Fisioterapia & pilates

30 K visualizaciones · hace 5 años



27:24

How to Prioritize Your Work When Your Manager Doesn't

Harvard Business Review

26 K visualizaciones · hace 3 años



4:10

57:37

El papa ve a Los De La Culpa

Los De La Culpa

871 K visualizaciones · hace 2 años



How to be confident (even if you're not) | Montana von Fliss | TEDxBellevueWomen

TEDx Talks

3,9 M de visualizaciones · hace 10 meses



16:08

Rawayana: Tiny Desk Concert

NPR Music

11 M de visualizaciones · hace 2 años

Para recaudar fondos



20:59

[Mostrar más](#)

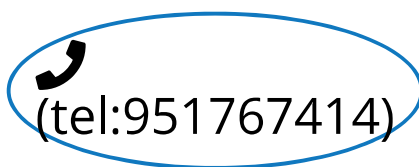


(<https://www.fisumasalud.com/>)



**Ven a visitarnos**

Calle Martínez de la Rosa, 39, 29009 Málaga



**Llámanos (tel:951767414)**

951 76 74 14



Blog

[Fisuma Salud \(https://www.fisumasalud.com/\)](https://www.fisumasalud.com/) » 7 benefic



7 beneficios del Fisio Pilates

## 7 beneficios del Fisio Pilates que no conocías

👤 [Pablo Martínez de los Ríos \(https://www.fisumasalud.com/author/9epd7/\)](https://www.fisumasalud.com/author/9epd7/) - 🕒 24 noviembre, 2018 -  
📁 [fisioterapia \(https://www.fisumasalud.com/category/fisioterapia/\)](https://www.fisumasalud.com/category/fisioterapia/) / [málaga \(https://www.fisumasalud.com/category/malaga/\)](https://www.fisumasalud.com/category/malaga/) / [pilates \(https://www.fisumasalud.com/category/pilates/\)](https://www.fisumasalud.com/category/pilates/) -  
💬 [Sin comentarios \(https://www.fisumasalud.com/7-beneficios-fisio-pilates/#respond\)](https://www.fisumasalud.com/7-beneficios-fisio-pilates/#respond)

### ¿Qué es el Fisio Pilates?

El Fisio Pilates es una técnica que combina lo mejor del Pilates con los beneficios de la fisioterapia y tiene como objetivo proporcionar ejercicios que ayudan a recuperar de lesiones, mejorar el rendimiento deportivo y en general a sentirse mejor a quien lo practica.

### Beneficios del Fisio Pilates

**Trabaja eficazmente en los músculos principales, mejorando la fuerza y la flexibilidad de una manera equilibrada.**

Un problema común al realizar ejercicio sin la ayuda de un profesional y sin tener una evaluación de salud adecuada es el desarrollo de un área mientras se descuida el resto. Por ejemplo, muchos aficionados al gimnasio se centran en mejorar la fuerza de la parte superior del cuerpo y en ganar masa muscular en los antebrazos. En el proceso, descuidan las necesidades de la parte inferior de su cuerpo.

Esas rodillas débiles que nunca te habías dado cuenta de que tenías pueden ser puestas bajo mucha tensión por la estructura más pesada y más grande que ahora deben soportar debido al desarrollo muscular de la parte superior del cuerpo y por lo tanto hay mas posibilidad de lesiones. Acudir a las clases de **Fisio Pilates** (<https://www.fisumasalud.com/pilates/>) **dirigido por expertos, como el equipo de FISUMA Salud en Málaga**, ayuda a tu cuerpo para que no sufra desequilibrios durante el entrenamiento físico y evitar las lesiones.

### **Promueve el conocimiento de tu cuerpo.**

El ejercicio de Fisio Pilates requiere una concentración plena para completar los movimientos mientras regulas la respiración. Con la práctica, esto te condiciona a prestar atención plena a lo que tu cuerpo está sintiendo y a la fluidez de tus movimientos.

¿Te resulta más difícil respirar hoy que durante la última clase? Quizá sea señal de que algo falla en tu cuerpo y gracias al Fisio Pilates puedes detectar esos cambios que de otra forma podrían pasar desapercibidos al obligarte a tomar conciencia de como realizas los movimientos y como influyen en tu bienestar y en tu respiración.

### **El Fisio Pilates es seguro para las articulaciones al mismo tiempo que las fortalece y mejora la movilidad de tu cuerpo**

De hecho, el Fisio Pilates en FISUMA Salud Málaga puede ser parte de un programa de rehabilitación. Es especialmente atractivo para los pacientes que experimentan dolor corporal crónico o recurrente en ciertas áreas, o para aquellas que se están recuperando de una lesión o cirugía.

Los pacientes que se encuentran en esta situación a menudo tienen mayores dificultades para realizar ejercicios en un área específica, lo que requiere ejercicios a medida de su condición para una correcta recuperación y evitar males mayores.

### **El Fisio Pilates mejora el rendimiento deportivo**

Si te apasiona el deporte, el Fisio Pilates puede ser el aliado ideal para tu programa de entrenamiento. Mientras que la mayoría de las actividades deportivas trabajan la fuerza y el acondicionamiento cardio vascular, el Fisio Pilates mejora además el equilibrio, la flexibilidad y

la movilidad, factores que también son esenciales para destacar en cualquier deporte, pero que no se enfatizan lo suficiente en otros programas de acondicionamiento físico.

## **Beneficios en la capacidad mental del Fisio Pilates**

El Fisio Pilates no se limita sólo a tu cuerpo, sino que además te ayuda a mejorar la capacidad de realizar múltiples tareas a la vez, como estirarte, levantarte o mantener el equilibrio mientras practicas la respiración adecuada. A medida que vas progresando al realizar Fisio Pilates, tu concentración, tu memoria y otras funciones cognitivas se ven estimuladas gracias a la estimulación que los ejercicios de Fisio Pilates proporcionan a tu cerebro y a tu cuerpo.

## **El Fisio Pilates facilita el parto**

Además de mejorar tu acondicionamiento físico general y tu aspecto físico, ¿quien podía imaginar que mejoraba también tu suelo pélvico?. El suelo pélvico es el grupo de músculos que corren a lo largo de la parte inferior de la pelvis desde el área púbica hasta el extremo de la columna vertebral en la espalda.

En comparación con los Kegel, que se centran únicamente en los músculos pélvicos de la mujer, el Fisio Pilates los ejercita como parte del movimiento general. Muchas madres han reportado un parto más suave y menos doloroso gracias a los beneficios del Fisio Pilates en el suelo pélvico.

## **Tu estado de ánimo en general mejora gracias al Fisio Pilates**

Uno de los efectos de la realización de los ejercicios de Fisio Pilates es la liberación de endorfinas, que son unos neurotransmisores de placer y que sirven para luchar contra el dolor, entre otras muchas cosas, y, sobre todo, para ser feliz. ¿Entiendes por qué nos encanta el Fisio Pilates?.

Ya sea porque necesitas rehabilitación, estas lista para dar a luz, quiera mejorar tu forma física o simplemente quieres estar más saludable, ven a probar una sesión de Fisio Pilates en nuestra clínica en Málaga Nuestros especialistas en Fisio Pilates personalizarán un programa para su situación individual y te ayudaremos a sentirte bien desde el primer día. ¿Te apuntas?

**Pablo Martinez de los Rios**

(<https://www.fisumasalud.com/author/9epd7/>)

**Fisioterapeuta** con gran experiencia especializado en fisioterapia neurológica, fisioterapia respiratoria y cólico del lactante. **Número de Colegiado: 7650**

**Doctoralia** (<https://www.doctoralia.es/pablo-martinez-de-los->

TAMBIÉN PODRÍA GUSTARTE

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.fisumasalud.com/fisioterapia-luxacion-hombro/">(https://www.fisumasalud.com/fisioterapia-luxacion-hombro/)</a><br><b>¿Qué es la luxación de hombro?</b><br><a href="https://www.fisumasalud.com/fisioterapia-luxacion-hombro/">(https://www.fisumasalud.com/fisioterapia-luxacion-hombro/)</a><br>🕒 31 mayo, 2023 | <a href="https://www.fisumasalud.com/tendinitis-de-hombro/">(https://www.fisumasalud.com/tendinitis-de-hombro/)</a><br><b>¿Por qué se produce la tendinitis de hombro?</b><br><a href="https://www.fisumasalud.com/tendinitis-de-hombro/">(https://www.fisumasalud.com/tendinitis-de-hombro/)</a><br>🕒 17 junio, 2024 | <a href="https://www.fisumasalud.com/ejercicio-fisico-sistema-neurologico/">(https://www.fisumasalud.com/ejercicio-fisico-sistema-neurologico/)</a><br><b>Ejercicio físico sistema neurológico</b><br><a href="https://www.fisumasalud.com/ejercicio-fisico-sistema-neurologico/">(https://www.fisumasalud.com/ejercicio-fisico-sistema-neurologico/)</a><br>🕒 5 abril, 2019 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

SOBRE NOSOTROS

Profesionales en continua formación para poder dar a nuestros pacientes la mayor calidad en el tratamiento y acortar al máximo los tiempos de recuperación.

TRABAJA CON NOSOTROS

Envíanos un mail a [info@fisumasalud.com](mailto:info@fisumasalud.com)  
(<mailto:info@fisumasalud.com>)

POLÍTICA

[Política de Privacidad](https://www.fisumasalud.com/politica-de-privacidad/)  
(<https://www.fisumasalud.com/politica-de-privacidad/>)

NEWSLETTER

Recibe las últimas novedades de FISUMA en tu email

Tu email

ENVIAR

SÍGUENOS

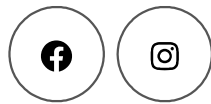
CONTACTO

Fisuma Salud

**Dirección:**  
[Calle Martínez de la Rosa, 39, 29009 Málaga](https://goo.gl/maps/hASLR8T8js82)  
(<https://goo.gl/maps/hASLR8T8js82>)

**Teléfono:**  
[951 767 414](tel:951767414)  
(<tel:951767414>)

[Política de Cookies  
\(https://www.fisum  
asalud.com/politica  
-de-cookies-  
fisuma/\)](https://www.fisumasalud.com/politica-de-cookies-fisuma/)  
[Aviso legal  
\(https://www.fisum  
asalud.com/aviso-  
legal/\)](https://www.fisumasalud.com/aviso-legal/)



[\(https ://ww ://ww  
w.fac w.inst  
eboo agra  
k.com m.co  
/fisu m/fis  
masal umas  
ud/\) alud/\)](https://www.fisumasalud.com/aviso-legal/)



**Móvil**  
[689 11 42  
53  
\(tel:+34689  
114253\)](tel:+34689689114253)



**Email:**  
[info@fisum  
asalud.com  
\(mailto:info  
@fisumasal  
ud.com\)](mailto:info@fisumasalud.com)

#### HORARIO

Lunes a Viernes de  
9:30 a 21 de forma  
ininterrumpida

[\(https://www.docto  
ralia.es/clinicas/fisu  
ma-salud\)](https://www.doctoralia.es/clinicas/fisumasalud/)