



CONSENTIMIENTO INFORMADO – AMA PILATES

Clases Presenciales de Pilates

Como participante de las clases presenciales en AMA PILATES, es fundamental que leas atentamente y declares haber comprendido y aceptado los siguientes puntos:

1. Estado de salud y condición física

Declaro que mi estado de salud y condición física me permiten participar de manera segura en las clases presenciales de Pilates, las cuales son dirigidas por un(a) instructor(a) debidamente certificado(a).

2. Información de antecedentes médicos

He informado oportunamente al(la) instructor(a) sobre cualquier lesión, dolencia, enfermedad, condición médica especial o embarazo al momento de inscribirme.

3. Riesgos asociados a la actividad

Soy consciente de que la práctica del método Pilates conlleva ciertos riesgos, como lesiones musculares, óseas y, en casos excepcionales, complicaciones cardíacas (como arritmias, infartos o muerte súbita). Reconozco que estos riesgos pueden aumentar si realizo los ejercicios sin la debida atención o sin seguir las instrucciones, así como por el uso inadecuado de máquinas o materiales. Declaro haber sido informado(a) de las características físicas, técnicas y materiales de la actividad, y participar con pleno conocimiento y responsabilidad.

4. Restricciones por condiciones médicas específicas

Declaro estar informado(a) de que **no debo asistir a clases en los siguientes casos, sin autorización médica por escrito:**

- Durante el **primer trimestre del embarazo** o en cualquier momento del mismo sin aprobación médica (en casos de embarazos saludables, se puede participar desde la semana 12 con pase médico).
- En presencia de lesiones en la columna vertebral (hernias con compresión radicular, cirugías recientes, etc.).
- Si he sido diagnosticado(a) con enfermedades cardíacas (arritmias, uso de marcapasos, etc.).

Algunos ejemplos en los que se requiere **certificado médico escrito** para participar:

- Embarazo (desde la semana 12)
- Operaciones recientes
- Lesiones agudas o dolores intensos
- Enfermedades cardíacas

5. Seguimiento de instrucciones

Me comprometo a seguir las indicaciones del(la) instructor(a) en todo momento. Entiendo que cada postura o ejercicio se ofrece con distintas opciones de dificultad, y comenzaré siempre con la más básica, progresando solo cuando la haya dominado y el (la) instructor (a) me indique. No iniciaré ningún ejercicio mientras se esté explicando o demostrando, para evitar lesiones por ejecución incorrecta.

6. Uso responsable del equipamiento

Haré uso adecuado de todos los materiales y máquinas del centro, siguiendo exclusivamente las instrucciones de (la) instructor (a). No improvisaré ejercicios ni modificaré equipos (como muelles del Reformer) sin supervisión, para evitar accidentes.

7. Derecho de admisión y permanencia

AMA PILATES se reserva el derecho de admisión en los siguientes casos:

- Si un(a) alumno(a) asiste con dolor intenso o enfermedad viral, ya que su participación puede agravar su estado o afectar la dinámica grupal.
- En situaciones de maltrato o falta de respeto hacia el personal o demás alumnos(as).

En cualquiera de estos casos, se solicitará que el/la alumno(a) se retire de la clase correspondiente.

Firma del/de la alumno(a): _____

Nombre completo: _____

Fecha: _____