

¿ QUÉ ES PILATES ?

El Método Pilates fue desarrollado hace más de 90 años por Joseph Pilates que fue un niño enfermizo que padecía asma, fiebre reumática y raquitismo. Decidido a superar sus debilidades y mejorar su estado físico se convirtió en un experto gimnasta, esquiador, boxeador, culturista, nadador de competición y entrenador de defensa personal.

Con un vivo interés por el yoga y el kárate, combinó las disciplinas de ejercicios orientales y occidentales para establecer el concepto mente-cuerpo que subyace en toda la filosofía del método.

A partir de su filosofía según la cual: “ la salud es el primer requisito para la felicidad” Pilates desarrolló hace mas de 60 años un acercamiento conceptual al movimiento que puede ser capaz de modificar tu manera de sentir y pensar, además de tu aspecto externo.



El sistema de ejercicios Pilates no sólo apunta a los músculos en movimiento que se usan en la mayor parte de los ejercicios, sino también a los músculos vitales estabilizadores, a menudo olvidados por otras formas de ejercicio y disciplinas deportivas. El mayor atractivo se basa en la variación de ejercicios en lugar de en el número de repeticiones. El conectar los músculos con precisión y control requiere concentración, capaz de convertir cualquier movimiento en un poderoso desafío.

Pilates garantiza la reducción del estrés, la mejora postural, el aumento de la fuerza y flexibilidad, así como la mejora del tono, el equilibrio, la coordinación, la circulación y la salud global. Con su práctica ganarás autoconciencia y serás capaz de controlar tu cuerpo, la mente y tu vida, repercutiendo en la consecución de un estado de relajación.

DIEZ BUENAS RAZONES PARA COMENZAR A PRACTICAR PILATES

Abdominales planos, tonificados y resistentes

En vez de realizar los tradicionales abdominales, repertorio de ejercicios como el "Hundred" están diseñados para trabajar esta parte indispensable del cuerpo con mayor control. De manera que, combinándolo con una constante focalización en la estabilidad del torso o Powerhouse a través del entrenamiento se consigan construir abdominales planos, alargados y resistentes, capaces de prevenir lesiones de espaldas producidas a menudo por un exceso de carga en la columna vertebral por la falta de resistencia de la región abdominal fundamentalmente.

Desarrolla una musculatura alargada, fuerte y alineada

Equilibrando fuerza, resistencia, y flexibilidad, no sólo te permitirá conseguir largos y estilizados músculos, sino que permitirá que tu cuerpo se mueva con facilidad en cualquiera de las tareas de la vida cotidiana: coger un peso, llevar a tu bebé, agacharte...

Mejora el Control Postural

Según las enseñanzas de Joseph Pilates que promovía una columna recta, también se debe proteger y cuidar las curvas naturales de la columna y la importancia dentro de la absorción de los impactos que por la acción de la gravedad nuestro cuerpo sufre durante su vida, que a menudo provocan cuadros típicos patológicos, como: lordosis, cifosis... que a menudo llevan aparejados importantes dolores.

Previene Lesiones

Además de de mejorar la flexibilidad, los ejercicios de Pilates trabajan los músculos concéntrica y excéntrica. Esto mejora el control muscular, lo que previene las lesiones que comúnmente ocurren por impactos.

Mejora la circulación y reduce la tensión

Un énfasis continuado en la respiración, no sólo oxigena la sangre y regenera las células del cuerpo, sino que aumenta el riego sanguíneo del cerebro, lo que ayuda en la concentración y tiene efectos revitalizantes.

Realza la consciencia y el conocimiento del cuerpo

Identificando y fortaleciendo el sistema de soporte profundo del cuerpo (musculatura del torso) aprendes a moverte de forma eficiente. Caminar, correr, incluso atarte los cordones, se convierten en tareas más fáciles.

Equilibrio entre fuerza y flexibilidad

Muchos de nosotros tenemos sobre entrenados algunos músculos por la manera en la que los solicitamos de forma constante o contrariamente, tenemos otros atrofiados por apenas estirarlos o utilizarlos. Incluso los deportistas de élite tienden a sobrecargar ciertos grupos musculares, en detrimento de otros. En Pilates se trabaja para reequilibrar la musculatura que rodea las articulaciones, para minimizar la posibilidad de tener lesiones.

Aumenta la Concentración

El programa de ejercicios trabaja la mente de forma activa, al conseguir que se sea consciente de los músculos y de su control, de su fortalecimiento gradual a través de una poderosa conexión cuerpo- mente. Este aumento de la concentración se extrapolará con el entrenamiento constante a todas las actividades de la vida diaria.

Mejora la Preparación Atlética

Los bailarines se han entrenado a través de ejercicios basados en pilates durante años por su precisión, concentración y prevención de posibles lesiones. Más recientemente, profesionales y amateurs del golf, jugadores de baloncesto, patinadores y otros deportistas de élite han experimentado un incremento en el rendimiento de su carrera deportiva al incluir la práctica de pilates en sus rutinas de entrenamientos.

Aumenta la Autoestima

La práctica habitual de este método de ejercicios, transmite indefectiblemente sensaciones positivas a medida que se progresa en la precisión de su ejecución, aportando un gran resultado en términos de satisfacción personal y seguridad en uno mismo.