

Principios del Método Pilates

Este sistema de basa en una serie de ejercicios pensados para flexibilizar y tonificar los músculos, centrándose en la parte baja de la espalda y glúteos para fortalecer la columna vertebral, con el fin de conseguir una correcta postura corporal.

Cada ejercicio se repite entre 5 y 10 veces, con movimientos cortos y controlados, que ayuda a fortalecer y estirar los músculos sin engrandecerlos en masa.

La finalidad del método es conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad y un control total del cuerpo (De hecho su creador Joseph Pilates lo llamo " el arte del control o Contrología ", porque cada movimiento es calculado y específicamente pensado para reducir el riesgo de lesiones y garantizar la eficacia de los ejercicios).

Beneficios del Método Pilates

Los resultados del Método Pilates comienzan a notarse enseguida, de tal modo que durante la primera sesión ya se siente que los músculos están trabajado.

Pilates resumió la efectividad de se método con la siguiente frase: **“En diez sesiones**

sentirás la diferencia, en veinte sesiones verás la diferencia, y en treinta sesiones te cambiará el cuerpo”.

Algunos de los principales beneficios de Pilates son:

- Consigue un buen tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular y con ello consiguiendo estilizar la figura. Logra el tan deseado "vientre plano".
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, el sentido de equilibrio y mejora la coordinación de movimientos.
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos.
- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mediante la respiración y la concentración se logra un estado de relajación global permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares y rigideces.
- Mediante la integración cuerpo-mente consigue aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo obteniendo con ello un bienestar no sólo físico sino integral y logrando cambiar la forma en que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.
- Aporta gran vitalidad y fuerza permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las

tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.

¿Para quién está indicado?

El Método Pilates está indicado para todo el mundo, tanto para aquellos que se introducen por primera vez en la actividad física, como para los que buscan el perfeccionamiento del movimiento (como los deportistas de alto nivel o artistas escénicos) ya sean jóvenes, mayores, personas que realizan algún otro deporte o las que llevan una vida más sedentaria.

Es muy recomendable para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión (Pilates está completamente integrado en los programas de rehabilitación en EEUU y UK de tal modo que muchos fisioterapeutas aplican ésta técnica, en combinación con otras, para tratar a sus pacientes), así como para todos aquellos que padezcan problemas de espalda y busquen una actividad preventiva.

No obstante, para que la práctica de este método sea válida y efectiva es indispensable que se realice bajo la supervisión de un profesional cualificado en esta técnica ya que esta es la única forma de garantizar que los

ejercicios se realicen de modo correcto evitando lesiones innecesarias y de obtener resultados óptimos.

Para poder beneficiarse de los efectos del método se recomienda realizar como mínimo **dos sesiones por semana**, ya sean individuales o en grupo. Cada sesión dura aproximadamente 1 hora.

