

JOSEPH HUBERTUS PILATES nació en Alemania. Fue un niño débil y enfermizo, sin embargo, su determinación por mejorar su condición física era tal que, lejos de resignarse a sus limitaciones, se consagró sin descanso al ejercicio físico. Con los años desarrolló una gran destreza en varios deportes.

Se trasladó a Inglaterra donde se convirtió en boxeador profesional y ejerció como profesor de defensa personal para los detectives de Scotland Yard. Cuando, dos años después, estalla la Primera Guerra Mundial, las autoridades británicas le apresaron por ser de origen alemán. En la cárcel desarrolló sus ideas sobre salud y forma física y afirmó que, gracias a ello, ninguno de sus compañeros murió a consecuencia de la epidemia de gripe de 1911. Concluida la guerra, Pilates regresó a Alemania, donde colaboró con los principales pioneros de la técnica del movimiento y especialmente con Rudolf Laban.

Más tarde se trasladó a Nueva York y estableció el método Pilates junto con su esposa Clara. El método Pilates tuvo en éxito fulgurante sobre todo entre sus bailarines.



Es un sistema de entrenamiento personal muy completo, en el que se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo y la respiración.

El objetivo es conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados. Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda.

El trabajo de Pilates te ayudará a desarrollar una fuerza óptima, flexibilidad, resistencia y un buen control postural, sin desarrollar tu masa muscular, o estresar tus articulaciones. Es el perfecto complemento para tu trabajo cardiovascular.

CLAVES DEL MÉTODO PILATES

- 1) Pone énfasis en movimientos precisos, más que en la repetición continuada de un ejercicio.
- 2) Fortalece el eje del cuerpo (abdomen, espalda y nalgas) permitiendo más libertad de movimiento en otras zonas del cuerpo. Se trata de construir un centro de fuerza que está constituido por los músculos que circundan el cuerpo. Se sabe que cualquier movimiento corporal tiene su origen y repercusión en la zona sacro-pelvis, y que es por esta razón por la que tendemos a sobrecargarla, tirando en exceso de la zona lumbar, además de adoptar malas posturas que aumentan la probabilidad de que aparezca alguna lesión.
- 3) Mayor conocimiento y control corporal, ya que la mente tiene que contactar con el cuerpo durante los movimientos.
- 4) El individuo toma conciencia de sus propias capacidades, así como de sus limitaciones posturales y sabe que tiene la posibilidad de adaptar a su caso particular cualquiera de los ejercicios que este método propone.

¿POR QUÉ SE HA HECHO TAN FAMOSO?

Aunque los bailarines fueron durante un tiempo los primeros en interesarse en este método por su eficacia, más tarde se popularizó entre deportistas y gente de la calle, independientemente de la edad, sexo y condición, pudiendo así beneficiarse de estos ejercicios, como técnica de prevención, corrección postural, de rehabilitación y de acondicionamiento.

La gente se está mostrando cada vez más interesada en modalidades de fitness que ayudan a eliminar el estrés. También hay mucho más interés en prevenir lesiones y tomar conciencia del propio cuerpo. Queremos gustar a los demás y a nosotros mismos.

Es excelente para la 3ª edad y como factor preventivo en enfermedades relacionadas con el estrés.



RESULTADOS

Si bien es cierto que sus beneficios pueden disfrutarse en todas las edades, los resultados dependen de los objetivos que cada persona desee lograr:

1) Unos pueden tener un criterio más pausado, eminentemente terapéutico y relajado. Son para las personas que buscan una actividad preventiva y también como rehabilitación.

2) Otros lo harán con un propósito atlético y dinámico, más cercano a la danza.

La esencia del Pilates es el trabajo personalizado. Nosotras trabajamos de forma:

-Individual: cuando se trata de fines médicos y de rehabilitación y también cuando el cliente lo demanda para obtener un mayor aprovechamiento en su rutina de trabajo.

-En grupos: son de un número reducido, no más de seis personas; pues la idea es que el instructor controle la forma en que se llevan a cabo los ejercicios y supervise que se están realizando bien y de acuerdo a las necesidades de cada cual.

De este modo, quienes practican Pilates adecuadamente se sienten con más ánimo, empiezan a caminar más derechos, notan que se cansan menos, resisten mejor las jornadas laborales, padecen menos dolores de espalda y cuello, empiezan a dormir mejor y a apreciar sus figuras más estilizadas porque el trabajo de respiración y de musculatura abdominal son un estímulo excelente para el aparato digestivo y urinario.

¿QUÉ BENEFICIOS PRODUCE?



- Ofrece beneficios a nivel músculo-articular, consiguiendo un buen tono muscular del cuerpo sin aumentar el volumen del mismo. Logra el tan deseado "vientre plano" por el trabajo continuado a nivel abdominal en todos los ejercicios.
- Aumenta la flexibilidad y agilidad, el sentido del equilibrio y mejora la coordinación del movimiento.
- Mejora la alineación postural y corrige hábitos posturales incorrectos.
- Previene y rehabilita lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mediante la respiración y concentración, se logra un estado de relajación, permitiendo disminuir el estrés y tensiones musculares y rigideces.
- Mediante la integración cuerpo-mente, consigue aumentar la autoestima y conocimiento del propio cuerpo.
- Aporta gran vitalidad, permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.

CONFUSIONES SOBRE SUS BENEFICIOS

No es apto para la pérdida de peso corporal, ya que no produce un aumento significativo de la capacidad aeróbica. Es un sistema que está involucrado con el fortalecimiento muscular y mejora postural. Por consiguiente, no es un ejercicio aeróbico (cardiovascular), lo cual junto con una dieta equilibrada, son necesarias para la quema de grasas.

Pilates ayudará a fortalecer, construir y tonificar la masa muscular. Las personas que lo practican regularmente, desarrollarán mayor efectividad en la metabolización de las calorías, lo cual se ha dado en llamar grasa.

Tampoco es un método diseñado para aumentar significativamente la masa muscular, ya que no se trabaja los músculos aisladamente.

¿QUÉ SE PRECISA PARA PRACTICARLO?

En Pilates los ejercicios se pueden llevar a cabo en una colchoneta incorporando artículos de la línea de "equipamiento pequeño", en casos en los que son necesarios modificar los ejercicios según las necesidades de cada persona. Estas variaciones son seguras y efectivas para cualquier nivel y pueden aumentar o disminuir la intensidad de un ejercicio y también acomodar las limitaciones de un cliente.

También se trabaja de forma igualmente efectiva con máquinas específicas, destinadas a que la persona consiga aislar más fácilmente el músculo que se desea trabajar y tornar más efectiva la actividad.



SIMILITUDES Y DIFERENCIAS CON RESPECTO A LA GIMNASIA TRADICIONAL

Entre sus similitudes destaca el hecho de que se trabajan los diferentes grupos musculares. Sin embargo, una de las particularidades de Pilates es que mientras otras técnicas trabajan grandes grupos musculares mediante movimientos más bruscos, en Pilates se focaliza en pequeños grupos musculares mediante movimientos delicados y concentrados.

Por otra parte, en Pilates se le da más importancia al trabajo de la zona del tronco, mientras que en las de

gimnasia localizada se toman todos los diferentes grupos musculares por igual.

En las clases tradicionales de gimnasia localizada, el segmento de "elongación" es reducido, mientras que en Pilates se le da mucha importancia y ocupa un lugar preponderante en la clase.

En las clases tradicionales de gimnasia localizada, la música es más rápida, tiene un golpe demarcatorio, en cambio en las de Pilates, la música es un agradable fondo que acompaña el movimiento del trabajo realizado.

PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO

Está indicado para todo el mundo, tanto para los que se introducen por primera vez en la actividad física como para los que buscan el perfeccionamiento del movimiento, ya sean jóvenes o mayores.

Es muy recomendable para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión, así como para aquéllos que padezcan problemas de espalda y busquen una actividad preventiva.

No obstante, para que la práctica de este método sea efectiva, es indispensable que se realice bajo supervisión de profesionales cualificados, ya que es la única forma de obtener resultados óptimos.

Para beneficiarse de los efectos del método se recomienda realizar, como mínimo, dos sesiones por semana, ya sean individual o en grupo, de duración aproximada de una hora.



¿ES ACONSEJABLE PARA LOS NIÑOS?

Desde niños, para potenciar la flexibilidad y crecimiento. De hecho, muchos de los ejercicios del método están basados en movimientos naturales y comunes en los niños.

La práctica del método Pilates desde la infancia es ideal para que de mayores no tengamos que reeducar nuestro cuerpo sino solamente mantener la evolución natural del mismo.

Los estiramientos ayudan a un crecimiento sano e integral, estimulando el cuerpo y la mente de los niños.

Enseñándoles a trabajar desde jóvenes con control y conciencia de su cuerpo, aprenderán a mantener una postura correcta en las diversas situaciones cotidianas de la vida (sentarse, andar, agacharse...) fortaleciendo y alargando los músculos de abdomen y espalda, lo que les prevendrá de futuras lesiones.

Si desde pequeños nos enseñasen a trabajar y cuidar correctamente nuestro cuerpo, más del 60% de los problemas músculo-esqueléticos causantes de baja por enfermedad serían erradicados.