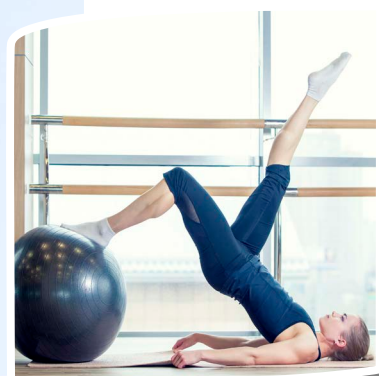




La fuerza del interior

El Pilates no sólo asegura una postura visiblemente más saludable, sino que también puede prevenir el dolor y la tensión de la espalda. Descubra la fuerza interior y obtenga la recompensa de una figura delgada y una nueva sensación corporal.

Guía SpaDreams Pilates



No son precisamente pocas las veces se confunde el Pilates con el Yoga y se etiqueta como una curación espiritual. De hecho, detrás del concepto de Pilates se encuentra un concepto diferente, relacionado principalmente con la filosofía a nivel físico.

Debido a las limitaciones físicas de su inventor Joseph H. Pilates, el método fue desarrollado con el objetivo de fortalecer los músculos profundos del centro del cuerpo, con el fin de contrarrestar los síntomas tales como el dolor de espalda y los problemas de postura. A pesar de alternar los ejercicios en el Pilates, al igual que en el Yoga, entre el fortalecimiento y la flexibilidad, sin duda alguna, el enfoque siempre se encuentra en el centro del cuerpo - la llamada Powerhouse.

Con influencias de la danza clásica, las artes marciales y los métodos occidentales y orientales de entrenamiento, pilates ofrece un amplio espectro de ejercicios ligeros y versátiles que contribuyen a una forma de movimiento estético y una postura erguida.

Especialmente en las mujeres, el fortalecimiento de los músculos abdominales profundos es un efecto secundario muy bienvenido. No es por casualidad que Pilates se haya establecido como parte del entrenamiento diario de muchas estrellas como Madonna, Cameron Diaz y Heidi Klum y ya incontables practicantes transmiten toda una nueva sensación corporal.

Contenido

PILATES

¿Qué es? - ¿Quién lo inventó? P.2

¿Para qué es bueno? P.3

POWERHOUSE Y LA RESPIRACIÓN PILATES P.3

PRINCIPIOS DEL PILATES P.4

EJERCICIOS DE PILATES P.5

Pilates – ¿Qué es?



PILATES - ¿Qué es?

Pilates es un entrenamiento completo del cuerpo estructurado de forma sistemática, que se basa en el fortalecimiento de los músculos profundos y apunta especialmente al centro del cuerpo. Los ejercicios en el suelo diseñados especialmente y una técnica de respiración consciente, convierte el método Pilates en un entrenamiento dirigido a los músculos del centro del cuerpo, la llamada Powerhouse.

La ejecución precisa de movimientos fluidos que contribuyen a un mejor conocimiento del cuerpo en el sentido de una postura erguida y una musculatura sana. A diferencia de otros deportes, los músculos trabajados se estiran al mismo tiempo que se fortalecen, por lo que los músculos tensos y delgados son el objetivo en lugar de una figura exageradamente musculada. Pilates es especialmente recomendado para la prevención y la lucha contra los problemas de espalda, ya que fortalece los músculos del torso y con ello se protege la columna vertebral. Los músculos interiores se fortalecen y alivian los músculos superficiales, que a menudo tienden a estar en tensión debido al sobreesfuerzo.

Aunque la musculatura interior está permanentemente en tensión, el Pilates contribuye también a la relajación mental. La ejecución controlada de los movimientos y la inserción deliberada de la técnica de respiración permiten la armonía de la constitución física y mental.

PILATES - ¿Quién lo inventó?

Joseph Hubert Pilates nació en 1880 en Mönchengladbach, una ciudad al oeste de Alemania. Ya de niño sufría de asma, raquitismo y otras dolencias de salud. Para llegar a controlar sus propias debilidades corporales, se centró en los métodos de entrenamiento europeos y en las prácticas orientales, de los que finalmente desarrolló el método Pilates.

Durante el transcurso de la Primera Guerra Mundial, Pilates terminó en un centro de detención para prisioneros de guerra. A base de plumas de las camas y marcos de madera construyó el primer equipo de ejercicio para los soldados heridos. Después de la guerra, Pilates emigró a Estados Unidos, donde conoció a su esposa Clara y junto con ella abrió el primer estudio de Pilates. La fama de la eficacia del entrenamiento se extendió rápidamente, por lo que pronto muchos profesionales atletas, actores y bailarines quisieron tomar parte.

Joseph Pilates murió en 1967 a la edad de 84 años. Algunos de sus estudiantes siguieron estos métodos de entrenamiento y siguieron con el tiempo desarrollando los ejercicios cada vez más. Hasta la fecha, los ejercicios originales en el suelo forman el núcleo del método Pilates. El programa actual se compone de aproximadamente 500 ejercicios diferentes que se pueden adaptar continuamente a las tendencias médicas y fisiológicas.



Powerhouse y la respiración



PILATES – ¿Para qué es bueno?

Con el método Pilates los músculos más exigentes son entrenados desde adentro hacia afuera. A través de esta respiración específica y la utilización consciente de la Powerhouse, se activan las capas profundas de músculos y así los músculos superficiales se alivian del estrés. En general, este método promueve una postura erguida y una mejor conciencia corporal.

A través de las transiciones fluidas entre el fortalecimiento y el estiramiento de los grupos musculares, no sólo se fortalecen los músculos sino que también se vuelven más flexibles. Esta práctica forma unos músculos finos y tensos, un movimiento estético al andar y una mayor flexibilidad. El concepto de Pilates se centra principalmente en los músculos del suelo pélvico y del tronco, que ayudan a estabilizar la columna vertebral. La descarga de esfuerzos dirigidos a las áreas musculares superficiales ayuda a combatir eficazmente contra los problemas de dolor de espalda y la postura.

Además, la ejecución concentrada de los ejercicios de Pilates proporciona las condiciones ideales para la relajación total y la fluidez externa e interna. El Pilates es adecuado para todas las edades y condiciones físicas y contribuye a sentir un cuerpo vital total.

Joseph Pilates Hubert solía decir:

*„Después de 10 horas, se sentirá mejor,
después de 20 horas, se verá mejor,
después de 30 horas, tendrá un cuerpo nuevo“.*

La Powerhouse

Su traducción literal sería la casa del poder o mejor definido en las propias palabras de Joseph Pilates, la central eléctrica del cuerpo. La Powerhouse es el área entre la caja torácica inferior hasta la cadera en el lado del abdomen y del suelo pélvico en la parte posterior del cuerpo. La Powerhouse, llamado Core en inglés por algunos entrenadores, se mantiene activa durante todo el entrenamiento de Pilates. El desafío es principalmente mantener la pelvis y la columna vertebral estable mientras se mueven otras partes del cuerpo.

¡CONSEJO! La activación de la Powerhouse puede conseguirse con los entrenamientos diarios. Ya sea mientras espera en la caja del supermercado o mientras está sentado en la oficina: con una postura erguida, la espalda recta y el vientre retraído podrá conseguir por primera vez una conciencia propia del centro corporal.

La respiración Pilates

Antes de iniciar los ejercicios, se debe conseguir la respiración correcta para asegurar la estabilidad de la Powerhouse. Con la respiración Pilates, las inhalaciones son profundas por la nariz y se exhala por la boca ligeramente abierta. Los labios están ligeramente inclinados, como si deseara apagar una vela. Así pues, la Powerhouse durante los ejercicios permanece fija y el vientre se contrae, ya no se respira en el estómago, sino en el centro. Durante la inhalación, el pecho se estira. Durante la exhalación por la boca, el aire presiona suavemente la espalda y el pecho descende de nuevo.

¡CONSEJO! Dejando las manos en el lateral del tórax, se puede sentir cómo se separan durante la inhalación y cómo convergen de nuevo durante la exhalación.

Los principios del Pilates



Concentración

A través de la ejecución concentrada y correcta de los ejercicios, se consigue un efecto de entrenamiento óptimo, lo que conduce, a pesar de un esfuerzo físico, a la relajación mental y de centrado interior.

Precisión

Con Pilates se aplica la calidad sobre la cantidad. Un ejercicio, realizado un par de veces, pero ejecutado de forma exacta, es mucho más eficaz que realizar el mismo de ejercicio con mayor frecuencia pero ejecutado de forma errónea.

Centrado

Con el método Pilates se trabaja siempre la fuerza del centro del cuerpo. La llamada Powerhouse es activada por la interacción de la respiración y la tensión, y permite que tanto el interior como el exterior se centren.

Flujo

Los ejercicios de Pilates se llevan a cabo en forma de movimientos fluidos. Los movimientos se fusionan y se adaptan al ritmo respiratorio individual y determinan la dinámica de un ejercicio.

Respiración

A fin de no poner en peligro la tensión activa de la Powerhouse, en Pilates se respira no por el estómago, sino por los flancos. Esta forma especial de respiración tiene como objetivo estabilizar los músculos del tronco y por lo tanto contribuye a un control mejorado del cuerpo.

Control

Los movimientos de Pilates se efectúan consciente y sabiamente. De ese modo los grupos de músculos más pequeños que a menudo están más descuidados se tensan y trabajan. Una ejecución controlada de ejercicios también protege de las lesiones físicas.



Ejercicios sencillos de Pilates



Elevación de pecho

- Posición inicial: decúbito supino, piernas flexionadas al ancho de la cadera y levantadas, con los brazos al lado del cuerpo.
- Exhalación: Levantar parte superior del cuerpo, mirada dirigida a los muslos.
- Inhalación: Regresa a la posición inicial.

>> 10 repeticiones

¡Atención! Al encogerse, el espacio entre la barbilla y el esternón es de un puño. La vista se dirige hacia los muslos, por lo que el cuello y la cabeza se mantienen en línea con la columna vertebral.



Rodando como una pelota

- Posición inicial: Manteniendo el equilibrio sobre los glúteos, tire de sus rodillas con las piernas encogidas hacia el pecho. La cabeza se retrae y el cuerpo se convierte en una pelota.
- Inhalación: Poco a poco revertir a la columna torácica.
- Exhalación: Con la fuerza del centro del cuerpo, rodar hacia adelante y hacia atrás hasta la posición inicial.

>> 10 repeticiones

¡Atención! Solo rodar hasta los omóplatos. La cabeza no debe tocar la esterilla, ya que todo el tiempo se estira hacia el pecho.



Giro de columna

- Posición inicial: Siéntese con la espalda recta, las piernas hacia adelante, con los brazos extendidos hacia los lados.
- Exhalación: El tronco gira hacia la derecha.
- Inhalación: El tronco se vuelve hacia el centro.
- Exhalación: El tronco gira hacia la izquierda.
- Inhalación: El tronco se vuelve hacia el centro.

>> 5 repeticiones por lado

¡Atención! Sólo la parte superior del cuerpo gira. La pelvis se mantiene estable. Los hombros se mantienen abajo durante todo el ejercicio.