

pilates es ...

SALUD

El método Pilates se ha convertido en una de las disciplinas más populares. Tanto es así que en España más de 600.000 personas lo practican.

HEALTH

El método Pilates se ha convertido en una de las disciplinas más populares. Tanto es así que en España más de 600.000 personas lo practican.



 pilatesavenue



“La mayoría de personas que vienen al estudio lo hacen para recuperarse de alguna lesión, afortunadamente son cada vez más los médicos que recomiendan la práctica de Pilates, de hecho muchos vienen por recomendación médica. Las lesiones más frecuentes son protusiones y hernias discales, debido en su totalidad a nuestros malos hábitos de vida y posiciones en el trabajo”

“La mayoría de personas que vienen al estudio lo hacen para recuperarse de alguna lesión, afortunadamente son cada vez más los médicos que recomiendan la práctica de Pilates, de hecho muchos vienen por recomendación médica. Las lesiones más frecuentes son protusiones y hernias discales, debido en su totalidad a nuestros malos hábitos de vida y posiciones en el trabajo”

 pilatesavenue

Todo no es pilates

“Debido al gran auge son muchos los centros deportivos que lo ofrecen en sus clases, con grupos con 20, 30 ó 40 personas, sin ninguna tipo de seguimiento y encima con lesiones, ¿te imaginas?”

“Debemos exigir una buena formación del instructor, sólo las escuelas reconocidas internacionalmente garantizan una buena formación, el buen profesor de Pilates siempre está en continua formación”

“Debido al gran auge son muchos los centros deportivos que lo ofrecen en sus clases, con grupos con 20, 30 ó 40 personas, sin ninguna tipo de seguimiento y encima con lesiones, ¿te imaginas?”

“Debemos exigir una buena formación del instructor, sólo las escuelas reconocidas internacionalmente garantizan una buena formación, el buen profesor de Pilates siempre está en continua formación”



Alfredo Roy
PERSONAL TRAINER

Patologías como hernias discales, artritis, lumbalgia... No hay contraindicaciones especiales, pero si hay problemas de espalda graves, es mejor consultar primero con un médico. En general Pilates sirve especialmente para aliviar dolores en el contexto de técnicas de rehabilitación y recuperación, para aliviar, corregir y mejorar.

Xtensal, es una escuela internacional de formación de Pilates donde se trabaja la técnica Pilates con un trabajo específico para la escoliosis. “El objetivo es parar los grados de desviación de la columna, evitar el más que probable final de hernia discal”.

Pilates desarrolló su propio sistema de entrenamiento, lo que se conoce como el trabajo de suelo o en colchoneta, “matwork”. Pero es un error empezar a trabajar en el suelo, hay que estar en buena forma y sin problemas para hacer este tipo de trabajo.

La clave está en encontrar un desarrollo muscular uniforme y una mejora integral de la salud, el cuerpo cambia hacia esa dirección y tiene según los expertos muy buenos resultados con las patologías de columna y descompensaciones del cuerpo. Hay máquinas que preparan al cuerpo antes del trabajo de suelo. Y cada ejercicio, hay hasta treinta y siete ejercicios originales en el trabajo de suelo, se pueden adaptar a cada persona, con sus variaciones y adaptaciones según las necesidades del cliente. Al final cada programa de Pilates es único.

Pero la zona “lumbopélvica” es donde se enfoca el esfuerzo de la técnica en Pilates. Según la Asociación Española de Fisioterapeutas se basa el trabajo en la musculatura profunda estabilizadora que está en el abdomen. Y es la que controla todos los movimientos de nuestro cuerpo.

Pilates no es la solución para adelgazar, como cualquier actividad física siempre nos ayudara, pero para adelgazar hay que acompañar siempre el ejercicio con unos buenos hábitos en la alimentación.

It costs next to nothing, needs very little equipment, and best of all, you can do it almost anywhere at any time. People are becoming more and more aware of the benefits of regular exercise and running has become a healthy pursuit that has truly conquered the towns and cities of Spain. Any park is good to go out for a run and, if done right, almost anyone can do it.

Even though running can be done at any time and does not need excessively technical equipment, you should bear a few things in mind if you're just starting out. First and foremost: it is essential to have a pair of good running shoes. Before you set off, you should also choose comfortable clothes that are suitable for the time of year. And last but not least, don't forget a stop watch and, if possible, a heart rate monitor if you want to improve your performance levels.

As for the run itself, experts all agree on the main piece of advice: don't overdo it on the first day and always stretch before and after exercising. Another important point is to keep well-hydrated before, during and after running. This is essential to perform at your best and avoid fatigue, cramping, and other symptoms. Keeping these basic tips in mind, anyone can start running. And in case you're still not convinced, here's a good reason to get your trainers on: Doing regular exercise reduces visits to the doctor and its positive effects remain for up to 12 months, according to recent studies.