

PILATES: DEPORTE Y SALUD



Septiembre 2009. Nieves López Hevia.

Pilates es una práctica deportiva que se ha popularizado, en los últimos años, sobre todo entre las mujeres, pero que adaptando los ejercicios correctamente lo pueden practicar tanto un niño de 9 años como una persona de 80.

Nieves López Hevia, natural de Avilés (Asturias), y afincada en Jaca desde hace más de 15 años, es instructora de actividades dirigidas como el Aerobic-Step y el Pilates. Con una dilatada experiencia de más de 20 años en el mundo del fitness, nos cuenta de una manera amena y distendida los orígenes del método de Pilates, los objetivos que persigue y los beneficios de su práctica.



P.irene: ¿Dónde y cómo nació el método Pilates?

N.L.: El Método Pilates fue desarrollado a comienzos del siglo veinte como método de acondicionamiento físico y mental. Fue creado y perfeccionado por el alemán Joseph Pilates (1880), su infancia y adolescencia estuvieron marcadas por varias enfermedades importantes para su desarrollo (asma, raquitismo, fiebres reumáticas...), que lo llevaron a crear este método para poder hacer frente a esas patologías.

Sus conocimientos y experiencia en artes marciales, fisicoculturismo y sobre todo yoga, fueron de gran importancia a la hora de desarrollar dicho método, ya que en él se combinan gran parte de todas estas disciplinas.

P.irene: ¿Por qué se ha convertido en la práctica física de moda entre las mujeres?

N.L.: Actualmente Pilates es un método conocido en muchos países, y en los últimos años ha evolucionado de una forma asombrosa en España, popularizándose sobre todo entre las mujeres que han encontrado en él una

forma segura y efectiva de hacer ejercicio moderado para cuidar su salud y mejorar su calidad de vida. Debido principalmente a que se trata un entrenamiento de bajo impacto, donde no sufren las articulaciones y sin movimientos bruscos. Además todos sus ejercicios se pueden modificar y adaptar según la edad y la condición física de cada persona, con lo cual todo el mundo lo puede practicar.

Este método reúne en su tabla de ejercicios, tanto la filosofía occidental como la oriental. Uniendo la **dinámica y la fuerza** de la primera, con la **fluidez** de la segunda.

Desde mi punto de vista, Pilates no es una moda pasajera, sino una disciplina muy efectiva que está evolucionando rápidamente en el mundo del fitness y la salud con la incorporación de nuevos materiales que nos ayudan a trabajar y activar la musculatura profunda, como el Bosu ,el Fit Ball etc....

P.irene: ¿Y los hombres, también pueden practicarlo?

N.L: Por supuesto. De hecho el método Pilates fue desarrollado por un hombre. Muchos fisioterapeutas, doctores y entrenadores están de acuerdo que basándonos en la biomecánica y las cualidades físicas de los hombres, estos **podrían beneficiarse incluso más que las mujeres** de la práctica de Pilates, **algunas razones** son:



- Desde pequeños, practican deportes más fuertes que las mujeres, con entrenamientos defectuosos con los que no desarrollan buenos hábitos. Con el tiempo la espalda baja se debilita lo que da lugar a dolores de espalda.
- Estiran poco, con lo cual tienen poca flexibilidad en general etc....

Algunos de los **beneficios** que pueden conseguir con la práctica de Pilates son:

- Mayor control en la aplicación de la fuerza.
- Mejorar la flexibilidad, la concentración y la percepción de sí mismos.
- Poco a poco el cuerpo va adquiriendo una máxima funcionalidad, sin provocar dolores articulares ni musculares.

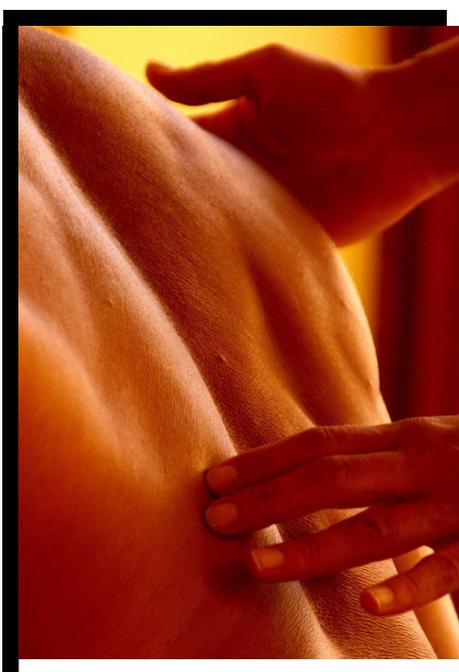
Sin duda les aportara múltiples beneficios.

P.irene: ¿Qué se consigue realmente haciendo Pilates?

N.L: A nivel general podríamos decir que Pilates es un *sistema de acondicionamiento físico en sí mismo*.

Dependiendo de la dedicación y la intensidad con la que se practica puede ser desde un complemento a otros deportes hasta una actividad con la que podemos alcanzar un nivel de forma muy elevado.

Se trabaja el cuerpo como un **todo**, es decir, no se trabajan los músculos de forma aislada, sino que se trabaja desde la musculatura más profunda y estabilizadora de nuestro cuerpo (la gran olvidada) que se denomina **CORE**, hasta la musculatura más superficial.



Su principal objetivo es proporcionar a quien lo practica una comprensión profunda de su cuerpo y mejorar su calidad de vida.

De una forma más específica **algunos de los beneficios importantes** son:

- Ayuda a aliviar la mayoría de los dolores de espalda.
- Mejora la movilidad articular, especialmente columna vertebral y cinturones pélvicos y escapulares.
- Incrementa la fuerza de la musculatura profunda esencialmente estabilizadora y mejora el tono muscular en general

(estiliza la figura).

- Aumenta la flexibilidad, agilidad, equilibrio y coordinación de movimientos.
- Mejora la alineación postural y corrige hábitos posturales incorrectos.
- Previene y rehabilita lesiones.
- A través del control de la respiración y la concentración nos ayuda a eliminar el estrés, tensiones musculares y rigideces.
- Nos aporta vitalidad y fuerza en la vida cotidiana.

P.irene: ¿Desde y hasta qué edad aconsejarías que alguien se apuntara a Pilates?

N.L. Adaptando los ejercicios correctamente, Pilates puede practicarlo tanto un niño de 9 años como una persona de 80.

P.irene: ¿Quién podría tener esta práctica desaconsejada?

N.L: Yo recomiendo, que las personas con lesiones importantes de columna, siempre estén asesoradas por su médico especialista. Y las mujeres embarazadas también deben tener especial cuidado sobre todo en la primera fase del embarazo, y más, si nunca han practicado Pilates.

Es muy importante entrenar bajo la supervisión de un profesional cualificado, ya que es la única forma de garantizar que los ejercicios se realicen de forma correcta.

P.irene: ¿Se necesita una vestimenta especial? ¿Qué recomiendas?

N.L: No se necesita calzado, solo ropa deportiva “cómoda” que nos permita trabajar con fluidez, aunque si recomendaría que no sea muy holgada, para que el monitor pueda controlar la postura de nuestro cuerpo durante toda la sesión.