

VIDA SANA

La supervisión de un profesional, fundamental para la práctica de Pilates

ACTIVIDAD FÍSICA

Los gimnasios con clases masificadas no son recomendables para practicar esta actividad física que mal ejecutada puede resultar perjudicial



El grupo de Pilates debe ser reducido y supervisado.

REDACCIÓN | MADRID
@SALUDREVISTA.ES

22 noviembre 2016
08:24

La combinación de ejercicios que potencian tanto el entrenamiento del cuerpo como el bienestar de la mente es la esencia en la que se sustenta el Pilates, uno de los métodos que más se ha popularizado en las últimas décadas.

Basado en la respiración y la concentración, su diferencia con los ejercicios aeróbicos exigentes lo convierte en una técnica segura, adecuada a cualquier edad y cuya práctica brinda buenos resultados a diversos niveles: «El método Pilates incide en la tonificación muscular y el trabajo puramente físico, pero también presta atención a la flexibilidad, el equilibrio corporal o la coordinación», explica Ana Fernandes, fisioterapeuta y monitora de Pilates especializada de iQtra Medicina Avanzada.

Pero para lograr sus beneficios, recuerda la especialista, «es mucho más importante ejecutar bien cada ejercicio que hacer muchas repeticiones incorrectas», por lo que la presencia de un profesional especializado que adapte la técnica a cada persona es fundamental a la hora de practicarlo.

Múltiples beneficios

El Pilates está indicado para todo tipo de personas, tanto si su objetivo es cuidar su forma física, como si buscan corregir su postura para aliviar molestias articulares o musculares. Nuestra salud, afirma Fernandes, siempre gana con la práctica adecuada de esta técnica:

- Mejora la condición cardiovascular y muscular.
- Proporciona un buen tono muscular y estiliza la figura, ya que fortalece pero sin aumentar el volumen de los músculos.
- Logra un equilibrio entre la musculatura estabilizadora (que es la más profunda) y la movilizadora (superficial).
- Aunque no es una actividad aeróbica, ayuda a evitar un aumento excesivo de peso.
- Disminuye las molestias digestivas y el estreñimiento.
- Aumenta la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Eleva el bienestar psicológico y ayudar a reducir la ansiedad.
- Favorece la corrección postural.

Tres condiciones para practicar bien Pilates

Para conseguir que el Pilates sea eficaz y aporte todas sus bondades, prima hacerlo bien antes que practicarlo mucho pero con una mala técnica, por lo que existen tres reglas básicas:

Según la experta de iQtra, hay que tener en cuenta que no todos tenemos las mismas necesidades por lo que debemos hablar de 'Pilates modificado o adaptado'. La clave es personalizar los ejercicios según el nivel físico del alumno, la presencia o no de dolor, el morfotipo y sus características particulares: «Quien lo practica por primera vez es sometido a un examen exhaustivo para adecuar el nivel del ejercicio», explica la fisioterapeuta. «Por ejemplo, en el caso de personas con osteoporosis o hernias discales, se evitan los trabajos con carga y ciertos ejercicios que pueden perjudicarles».

El grupo de Pilates debe ser reducido. El fisioterapeuta o monitor tiene que estar atento a las disfunciones motoras de cada uno de los alumnos en la ejecución de los ejercicios, y poder así hacer una buena corrección de los mismos.

El monitor de Pilates debe estar específicamente formado en esta disciplina y tener un amplio abanico de conocimientos anatómicos y sobre las posibles patologías de sus alumnos. Además ha de estar capacitado para hacer un análisis postural y detectar las disfunciones de movimientos.

A pesar de tratarse de una disciplina de entrenamiento muy segura, practicar Pilates de forma inapropiada, además de no ser efectivo, puede conllevar riesgo de sufrir algunas lesiones. «Una mala activación del CORE o 'powerhouse' puede provocar sobrecarga de los músculos del suelo pélvico, prolapso de los órganos pélvicos, osteocondritis, síndrome del piramidal, dolor lumbar, aumento de la curvatura en una escoliosis, etc.», asegura Ana Fernandez, razones que explican la importancia de una correcta activación del transversal del abdomen y saber dirigir la respiración.

Eficaz en el embarazo y en la rehabilitación

Los principios en los que se fundamenta el Pilates (relajación, concentración, fluidez de movimientos, resistencia, respiración, coordinación y alineación postural) lo convierten en una práctica segura y eficaz en la rehabilitación de lesiones y también, por ejemplo, durante el embarazo. «A partir del segundo trimestre, las mujeres embarazadas pueden beneficiarse del Pilates preparándose para un parto sin complicaciones y para una recuperación posparto con más facilidades», asegura la fisioterapeuta. El método permite además conocer mejor nuestro cuerpo, ayudando a adoptar posturas correctas en el día a día.



Black Friday de Vodafone

Del 21 al 28 Nov: Vodafone One a mitad de precio y Huawei Y5II gratis
www.vodafone.es



¿Pagas más de 5€ de móvil?

30MIN y 500MB por solo 5€/mes.
Habla, navega y paga lo justo. Es la caña
www.simyo.es

© larloja.com

Registro Mercantil de La Rioja en el tomo 236 folio 218, hoja LO-161, cuyo domicilio se encuentra en Logroño calle Vara de Rey número 74, Bajo. correo electrónico de contacto digital@diariolarloja.com.

Copyright Nueva Rioja S.A. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio diario LA RIOJA, y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.