

PILATES

manual completo de pilates en suelo

POR ROCÍO CÁRCELES

Rocío Cárceles Moreno

*Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Directora de Formación Peak Pilates España y Portugal
Máster Trainer de Peak Pilates*

Francesc Cos Morera

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Fisioterapeuta
Máster en Alto Rendimiento Deportivo
Certificado por Peak Pilates*



Índice

■ <i>INTRODUCCIÓN</i>	1
■ <i>HISTORIA DE J. PILATES</i>	3
■ <i>PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES</i>	5
■ <i>TERMINOLOGÍA ESPECÍFICA Y CONCEPTOS CLAVES</i>	7
■ <i>CARACTERÍSTICAS DEL MÉTODO PILATES</i>	11
■ <i>LA POSTURA</i>	13
■ <i>LA RESPIRACIÓN</i>	21
■ <i>POSICIONES ACONSEJADAS PARA PRINCIPIANTES</i>	25
■ <i>LOS FUNDAMENTOS</i>	27
■ <i>EJERCICIOS DEL MATWORK</i>	41
■ <i>LISTA DE EJERCICIOS PARA MAT NIVEL BÁSICO Y PREPARACIÓN PARA EL INTERMEDIO</i>	43
■ <i>LISTA DE EJERCICIOS PARA MAT NIVEL AVANZADO</i>	44
■ <i>WALL SERIES</i>	169
■ <i>BIBLIOGRAFÍA</i>	171

INTRODUCCIÓN

La evidencia epidemiológica que relaciona inactividad física con incapacidad, morbilidad y mortalidad es cada día más relevante en los países industrializados (*Blair et al., 1989, Andersen et al., 1978*). Así pues, el sedentarismo es un factor de riesgo estrechamente relacionado con el padecimiento de numerosas enfermedades crónicas, como la hipertensión, la diabetes mellitus, la osteoporosis, la obesidad, neoplasias de colon y patologías del sistema cardiovascular.

La sociedad actual nos obliga, cada vez más, a rendir al más alto nivel en cualquier tarea que realicemos, sacrificando muchas veces parte de nuestro tiempo de ocio. Esto promueve la competitividad y demanda una exigencia de tiempo cada vez mayor. Nuestros momentos de ocio se ven reducidos, y con frecuencia nos vemos obligados a convivir con el estrés, dejándonos llevar hacia nuevos factores de riesgo.

Integrar hábitos de vida saludables, como practicar ejercicio físico, realizar una alimentación equilibrada, cultivar el intelecto y liberar la mente, nos permite acercarnos a la vida con optimismo y desarrollar todo nuestro potencial. Esta manera de entender la vida nos conduce al concepto de bienestar o *wellness*.

Dentro de las nuevas tendencias de ejercicio físico, el *Método Pilates* se nos presenta como un auténtico oasis para recuperar el equilibrio perdido en nuestra actividad diaria.

Pilates es una técnica de entrenamiento global que exige control y equilibrio, desarrollando el máximo potencial individual desde el estado más puro. Las adaptaciones creadas sobre el sistema músculo-esquelético no son sólo visibles para los demás, sino que se disfrutan a nivel individual llevándonos a un bienestar psicofísico.

La actividad física practicada de forma regular y a una intensidad moderada es la mejor estrategia para conseguir el ratio riesgo/beneficio más favorable (*Neiman, 1996*).