

Descarga el E-book completo con todas las fotografías secuenciadas y videos de ejercicios de Pilates en:
http://www.fitness10.com/pilates_para_todos.htm

Pilates Para Todos



Decenas de Fotografías
y videos

Lic. Mariano Procopio

Descarga el E-book completo con todas las fotografías secuenciadas y videos de ejercicios de Pilates en:
http://www.fitness10.com/pilates_para_todos.htm

Pilates para todos

Autor: Lic. Mariano Procopio
Fotografías: Federico Randazzo

© 2011 Todos los derechos reservados

Descarga el E-book completo con todas las fotografías secuenciadas y videos de ejercicios de Pilates en:
http://www.fitness10.com/pilates_para_todos.htm

Índice

Introducción

Biografía

¿En qué consiste Pilates?

Beneficios de Pilates

Fuerza Muscular

Tipos de Contracción Muscular

Respiración y Ejercicio Isométrico

Tensión Arterial y Ejercicio

Principio de Valsalva

Principios del Método de Pilates

Pilates: ¿Fitness o Marketing?

El Cien

La Pinza

Círculos a 1 Pierna

El Balancín

Estiramiento a 1 Pierna

Sierra

Abdominales Cruzados

Tijeras Frontales

Balancín con Piernas Extendidas

Círculos a 2 Piernas

Rotaciones de Columna

Puente

Tijeras

Abdominales con Piernas Elevadas

Hiperextensiones

Videos de Ejercicios de Pilates Mat y Pilates con equipamientos

Descarga el E-book completo con todas las fotografías secuenciadas y videos de ejercicios de Pilates en: http://www.fitness10.com/pilates_para_todos.htm

Introducción

“Una persona de 30 años en una baja forma física es vieja. Una persona de 60 años en buena forma física es joven”

Joseph H. Pilates

Pilates es un tipo de ejercicios físicos, basados en la antigua gimnasia correctiva. No es un método ni moderno, ni revolucionario, ni novedoso. Sus orígenes se remontan a los primeros años del siglo pasado. Sin embargo, hace apenas 15 años comenzó a difundirse en EEUU y Oceanía, expandiéndose más tarde alrededor del mundo, ya que anteriormente sólo se circunscribía a un pequeño círculo de bailarines, atletas y estrellas de Hollywood, entre las cuales podemos mencionar a Jodie Foster, Michael Jordan, Madonna y Julia Roberts.

Pilates no es Yoga, pero tampoco es la típica clase de gimnasia localizada. Es una mezcla de...

Biografía

Antes de centrarnos en el estudio de la Técnica de Pilates, voy a brindarles una pequeña biografía de este controvertido personaje del cual tanto se habla hoy en día. Joseph Hubertus Pilates (1880 - 1967).

Pilates nació en 1880 en Mönchengladbach, un pequeño suburbio en las cercanías...

¿En qué consiste Pilates?

Los distintos ejercicios del método de Pilates consisten en una coordinación de la respiración en forma simultánea con la ejercitación de la musculatura.

Muchos gurúes que divulgan esta actividad sostienen que para una adecuada práctica de Pilates se recomienda que un instructor supervise en todo momento la correcta técnica de ejecución de cada uno de los ejercicios, esta dedicación de un profesor por cada alumno encarece la práctica de este método y lo convierte en una actividad pura y exclusivamente de elite.

Yo me pregunto:

¿Por qué una vez que el alumno aprende y asimila cada uno de los ejercicios, necesita un instructor constantemente a su lado?

¿Necesita un saltador de garrocha o pértiga un entrenador a su lado, durante toda la sesión de...

Beneficios de Pilates

Pilates es una buena opción para escapar del sedentarismo. El sedentarismo es uno de los grandes males de nuestra sociedad actual. La investigación y el gran desarrollo de la tecnología nos ha permitido una calidad de vida superior a la de siglos atrás, pero ha llegado hasta tal punto que sin darnos cuenta la mayoría de las actividades de hoy en día son realizadas por máquinas o mediante...

Fuerza Muscular

Definición del término “Fuerza”

Como he mencionando anteriormente, existe una estrecha relación entre el Método Pilates y la Postura. La tonificación muscular es uno de los factores que determinan una buena postura, por lo tanto sería apropiado introducirnos brevemente en la denominación del término "Fuerza".

He recopilado distintas definiciones de Fuerza de acuerdo a distintos autores de bibliografía variada. Si bien todos sostienen...

Tipos de Contracción Muscular

El término "contracción" significa literalmente "juntar", "acortar".

Este término puede causar cierta confusión en un principio pero intentaremos aclarar su definición para evitar malas interpretaciones. Las contracciones musculares ocurren siempre que el músculo genera tensión, este puede acortarse y modificar su longitud o no, he aquí la confusión, no siempre que un músculo que se acorta genera tensión, este puede generar tensión muscular sin modificar su longitud y permaneciendo en forma estática por lo cual diríamos que:

"La contracción muscular ocurre siempre que..."

Respiración y Ejercicio Isométrico

La respiración en Pilates es un factor muy importante, para un buen desarrollo de la práctica de este sistema, se debería prestar mucha atención y concentración en como y cuando inspirar y expirar.

El método Pilates tiene innumerables ejercicios de contracción isométrica, si bien en Pilates no se ejerce una sobrecarga significativa, como en el caso de los ejercicios de musculación. No obstante para muchas personas principiantes una leve sobrecarga podría ser considerada "significativa", sobretodo en aquellas que no han hecho ejercicio durante décadas.

Muchas personas que comienzan Pilates tienen problemas cardiovasculares...

Tensión Arterial y Ejercicio

Las acciones cardiovasculares cuando se realiza trabajo estático son diferentes a las del trabajo dinámico. Cuando se realiza trabajo sin acortamiento muscular (contracciones isométricas) ocurre un incremento importante de la presión arterial, el cual es desencadenado de forma refleja.

Tensión intensa de pequeños grupos musculares (flexión del meñique contra una resistencia) es suficiente para que la presión arterial sistólica se eleve alrededor de más de 50 mmHg.

Cuando en el trabajo dinámico...

Cómo evitar el Principio de Valsalva

Durante las sesiones de entrenamiento de Fuerza, debemos mantener un ritmo respiratorio suave y constante cuando realizamos los ejercicios de sobrecarga, evitando en todo momento, contener la respiración (bloqueo respiratorio) ya que ello desencadena la posibilidad del fenómeno Valsalva, (se lo denomina así en medicina en honor al anatomista italiano Antonio María Valsalva que descubrió dicho principio) que eleva la presión sanguínea sistólica y...

Principios del Método de Pilates

1) Centro de Energía:

J. Pilates denominó "Mansión del Poder" al grupo de músculos de la cintura y la pelvis. Pilates sostenía que allí radicaba la base principal de su método, ya que todo el trabajo comienza desde el centro hacia afuera. La finalidad del Método de Pilates se basa en fortalecer los abdominales, aumentar la tonificación muscular para lograr una buena postura.

2) Concentración...

Pilates: ¿Fitness o Marketing?

Descarga el E-book completo con todas las fotografías secuenciadas y videos de ejercicios de Pilates en:
http://www.fitness10.com/pilates_para_todos.htm

En las últimas décadas el marketing viene acrecentándose y acoplándose a nuestras vidas. ya es imposible posicionar un producto sin un adecuado Plan Estratégico de Marketing.

Lamentablemente el fitness no está ajeno a esta problemática y cada vez son mayores las influencias del marketing sobre este. Tratar de responder si Pilates es Fitness o es Marketing no es cuestión sencilla.

En primer lugar el fitness se vale del Marketing para imponer sus productos, basta abrir una revista de fitness y observar los distintos tipos de campañas y alianzas estratégicas que realizan las empresas.

En segundo lugar podemos observar que Pilates es una técnica ya globalizada, casi en todos los países, especialmente de occidente, se sabe que es Pilates.

Yo me pregunto:

¿Podría una técnica imponerse simultáneamente en distintos continentes y adquirir semejante auge en tan pocos años si no tuviera una fuerte campaña de Marketing y difusión?

Pues yo creo que sería imposible. Pilates tiene mucho de marketing tal vez demasiado, eso está más que claro. Es un excelente negocio que los grandes capitales supieron y saben explotar.

Pero también tiene mucho de fitness, como hemos visto en capítulos teóricos anteriores y como veremos en los próximos capítulos prácticos. Muchos autores sostienen que no ese más que una gimnasia correctiva moderna y no están muy alejados de la realidad.

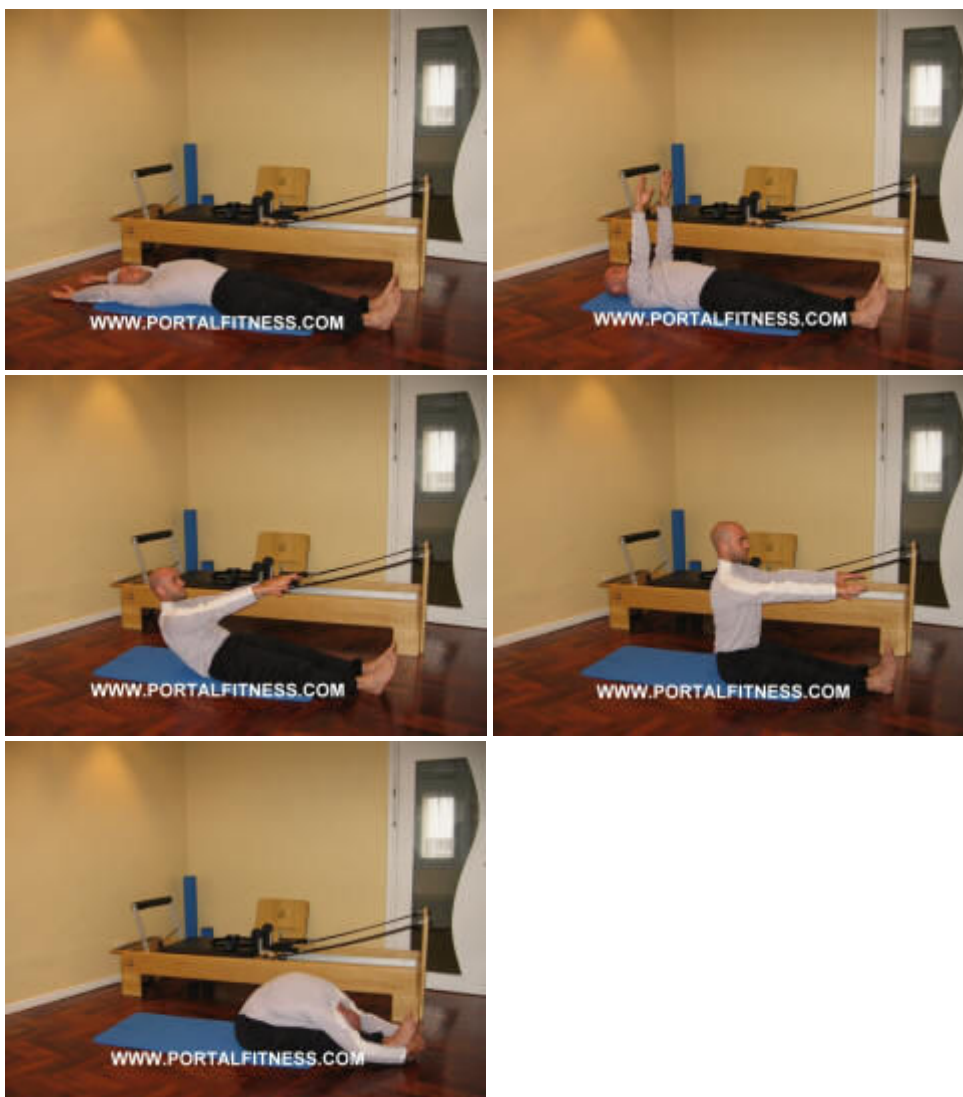
El hecho que sea un producto de la nuestra sociedad de consumo, el cual va dirigido a un público de status social elevado por sus...

El Cien. (Nivel I)

La Pinza. (Nivel I)

- Te acuestas boca arriba con las manos estiradas atrás
- Presiona tu espalda hacia abajo como si quisieras aplastar la colchoneta
- Contrae tus glúteos
- Gira tus tobillos hacia afuera
- Espiras y lleva tus brazos hacia adelante
- Comienza a elevar la cabeza al mismo tiempo que despegas vértebra por vértebra de la colchoneta presionando en todo momento tu zona lumbar contra la colchoneta
- Leva tus manos adelantes como si quisieras tocar la pared de enfrente
- Comienza la vuelta atrás lentamente a la vez que inspiras y sientes como cada vértebra se va apoyando sobre la colchoneta
- Repite este ejercicio entre 3 y 5 veces.

Descarga el E-book completo con todas las fotografías secuenciadas y videos de ejercicios de Pilates en:
http://www.fitness10.com/pilates_para_todos.htm



Sugerencias:

- Mantiene inmóviles tus piernas durante todo el ejercicio
- Contra tus glúteos y los músculos de tus piernas para mantener la estabilidad corporal
- Recuerda encorvarte durante la fase de contracción (elevación)
- Realiza el retorno a la posición inicial lentamente, controlando el descenso y no dejándote llevar por la fuerza de gravedad
- Es tan importante la fase concéntrica (flexión) como la fase excéntrica (extensión).

Videos de Ejercicios de Pilates Mat y Pilates con equipamientos

Esta sección se irá actualizando periódicamente con más videos de ejercicios de pilates.



Descarga el E-book completo con todas las fotografías secuenciadas y videos de ejercicios de Pilates en:

http://www.fitness10.com/pilates_para_todos.htm