

# INTRODUCCIÓN PILATES



# EL MÉTODO PILATES...

Se basa en una serie de ejercicios, diseñados por **Joseph Pilates**, cuyo objetivo es trabajar conjuntamente el cuerpo y la mente, fortaleciendo las zonas más débiles del cuerpo.

Su evolución ha dado lugar a un método de enseñanza que **busca una mayor funcionalidad del cuerpo**, basándose en un análisis postural y biomecánico de cada persona y que puede aplicarse a nuestra vida diaria, en el trabajo, en el hogar, cuando hacemos deporte, etc.

Estos ejercicios facilitan la **alineación y la estabilización del cuerpo humano**, lo que resultan muy indicados para aquellas personas aquejadas de dolor de espalda u que afecta su movilidad y su calidad de vida.



Es un **sistema de acondicionamiento físico** en el que se trabaja el cuerpo de manera holística, desde la **musculatura más profunda hasta la más superficial** y en el que la mente juega un papel muy importante. Busca también mejorar la **capacidad de control y concentración** además de la **condición física**.

# **IMPORTANCIA DE...**

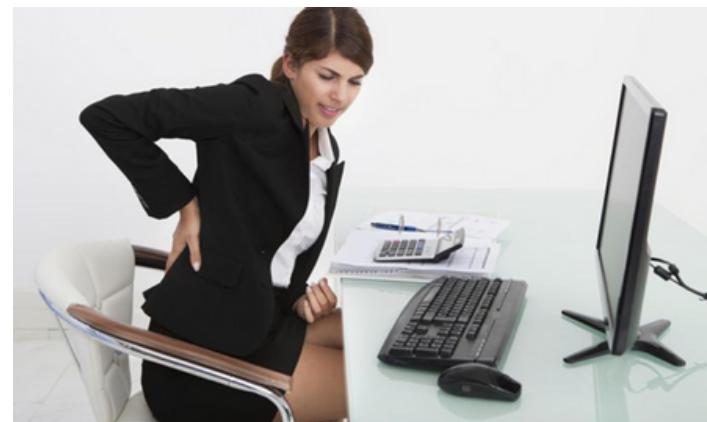
**La precisión de los movimientos, lentos y suaves**, es el eje central sobre el que gira la disciplina, en la que no hay levantamiento de pesas, ni ejercicios de resistencia, sino que son básicamente **actividades de tensión y estiramiento**.

**Son movimientos técnicos específicos y controlados realizados con eficiencia y eficacia.**



# EL MÉTODO PILATES...

Los grupos musculares implicados en la realización de los ejercicios de esta disciplina son los mismo que se utilizan a diario.

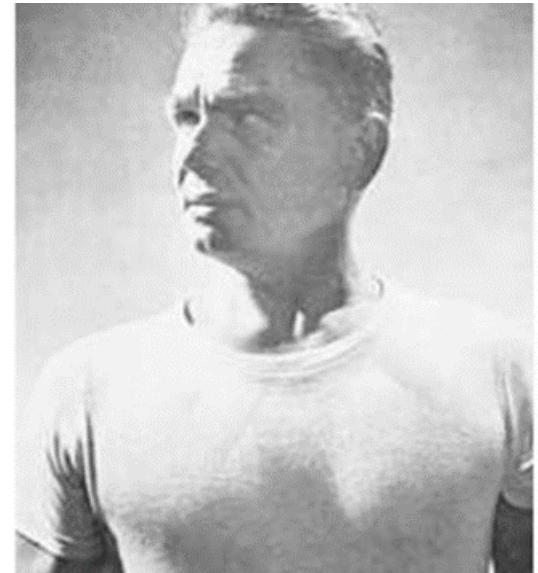


Por lo tanto se puede definir como un tipo de  
**entrenamiento funcional**

# UN POCO DE HISTORIA...

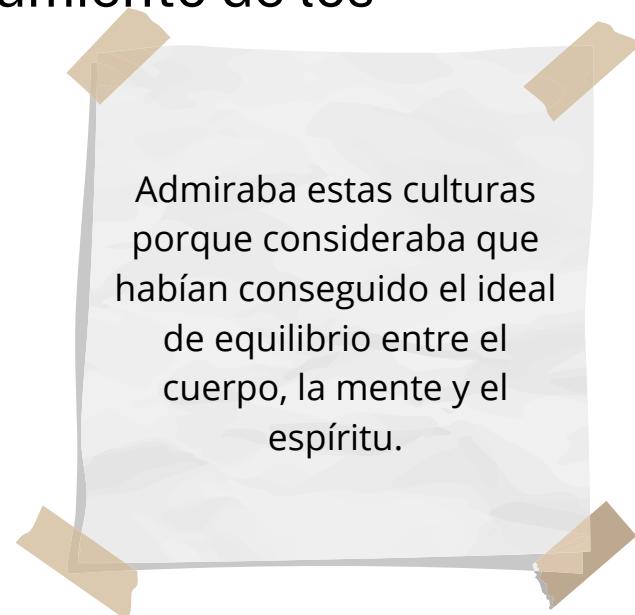
Fue creado por **Joseph Hubertus Pilates**, quien fue muy enfermizo en su infancia, padeció de asma, raquitismo y fiebre reumática. Por ello presentaba una musculatura débil, alteraciones de la postura y dificultad de movimiento articular.

Estas razones lo motivaron al estudio del cuerpo humano para mejorar su cuerpo mediante el ejercicio físico.



# UN POCO DE HISTORIA...

- Aprendió anatomía de forma autodidacta.
- Estudió los movimientos de los animales, así como también filosofía orientales y métodos de entrenamiento de los antiguos griegos y romanos.
- También realizó estudios de mecánica corporal respiratoria.
- Practicó disciplinas que influyeron en el desarrollo de su método de entrenamiento:
  - Culturismo
  - Lucha
  - Yoga
  - taichi
  - Meditación Zen
  - Gimnasia



## UN POCO DE HISTORIA...

J. Pilates trabajó como enfermero en la Primera Guerra Mundial. Trabajó como camillero en un hospital donde inició el trabajo con pacientes encamados.

Elaboró un “sistema de muelles” que permitía apoyar las extremidades mientras ejercitaban.

Ayudó a muchas personas aplicando las técnicas iniciales de lo que luego se consolidaría como el “Método Pilates”

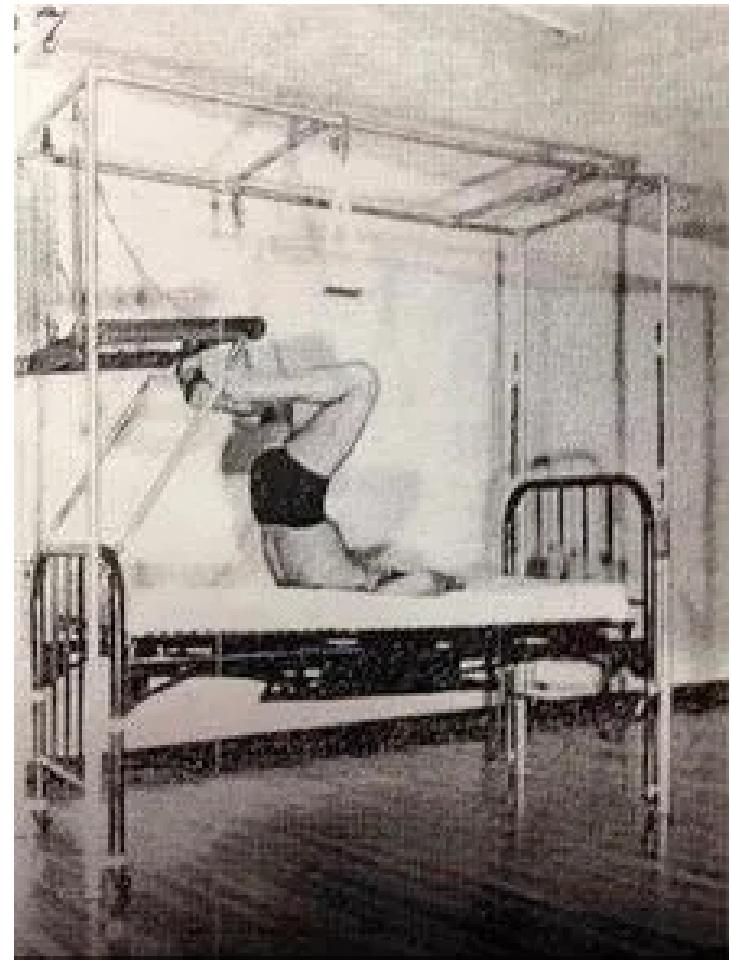


## UN POCO DE HISTORIA...

Cuando finalizó la guerra, regresó a Alemania, donde fue reconocido su trabajo con los internos en los campos de concentración, por lo que fue invitado a entrenar en autodefensa a la policía militar de Hamburgo.

Durante este tiempo también se dedicó a la rehabilitación de veteranos de guerra.

**Realizó instalaciones basadas en cuerdas y poleas sobre sus camas. Que daría lugar a las máquinas de entrenamiento que desarrollaría posteriormente.**



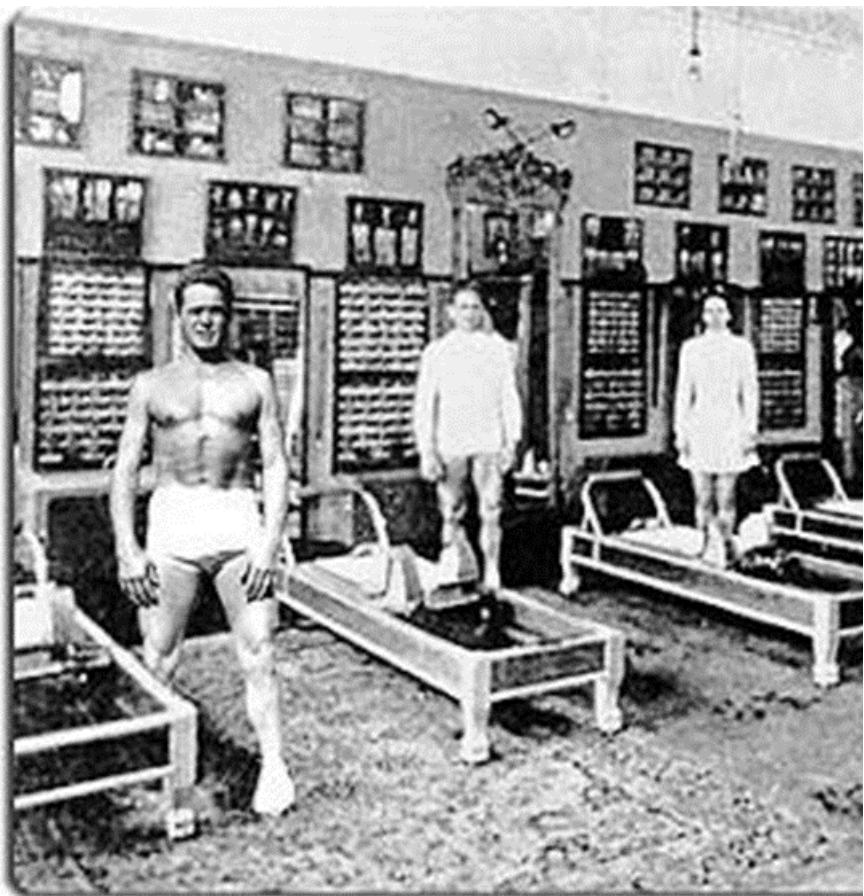
# UN POCO DE HISTORIA...



REFOMER

TRAPECIO O CADILLAC

# UN POCO DE HISTORIA...

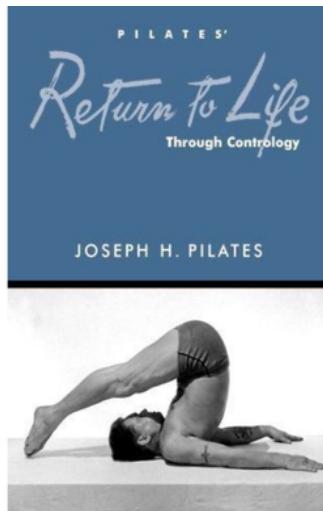
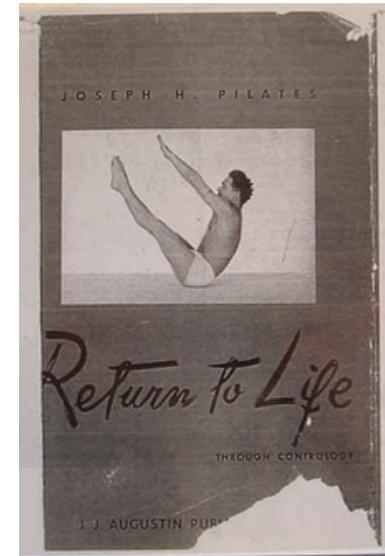


- En 1926, junto a su esposa Clara abrió un estudio para la enseñanza de su método en Manhattan.
- Comenzó a emplear los aparatos: Cadillac, Reformer y la Silla Wunda.
- En el mismo edificio donde se encontraba su estudio, habían varias academias de baile, por lo que el Método Pilates se hizo famoso entre coreógrafos y bailarines.
- Ayudaba a los bailarines a mejorar su técnica

# UN POCO DE HISTORIA...

- En 1934 publica su primer libro:  
*“Your Health: a corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education”*

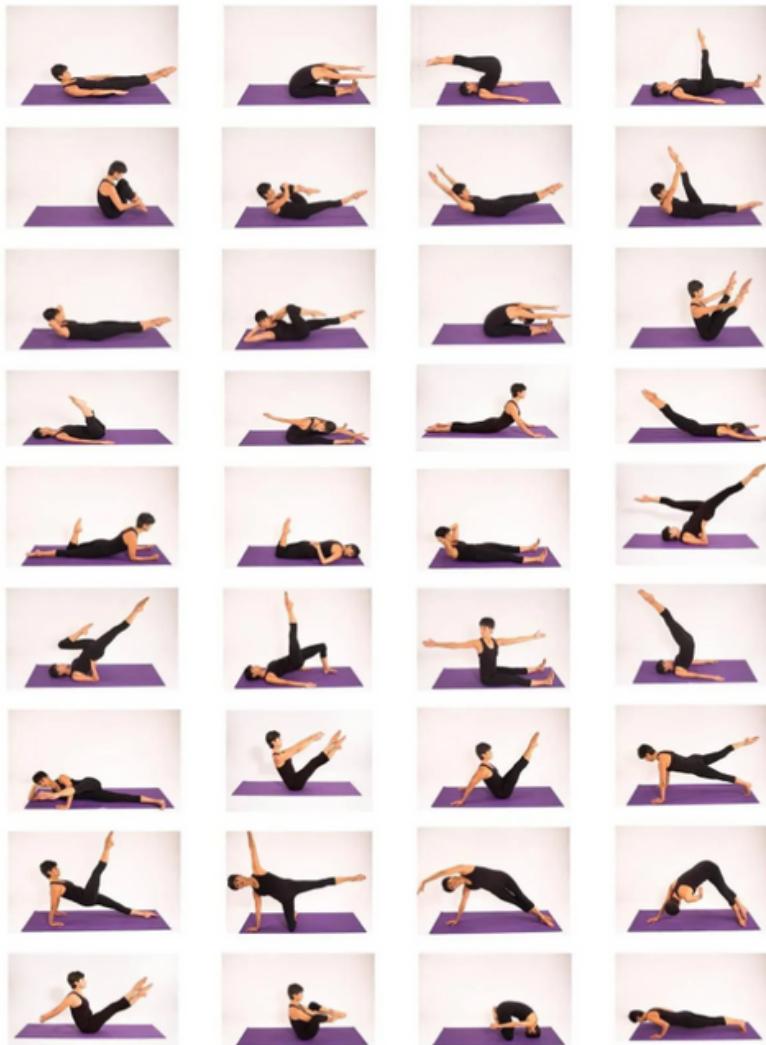
En él expone su filosofía de vida, las teorías del Pilates y modelos de aparatos para realizar los ejercicios.



- En 1945 publica su segundo libro:  
*“Return to life throgh contrology”*

En él expone los fundamentos del Pilates y la ejecución de 34 ejercicios básicos a partir de fotografías del mismo Pilates.

# UN POCO DE HISTORIA...



Una de sus aspiraciones era que su trabajo fuese enseñado en escuelas y universidades. Creía que *las personas debían recibir formación sobre el cuerpo desde la infancia y que la misma debía ser sencilla y accesible*.

A lo largo de su carrera, Pilates desarrolló más de 600 ejercicios para ser realizados con los aparatos que inventó.

# EN RESUMEN

