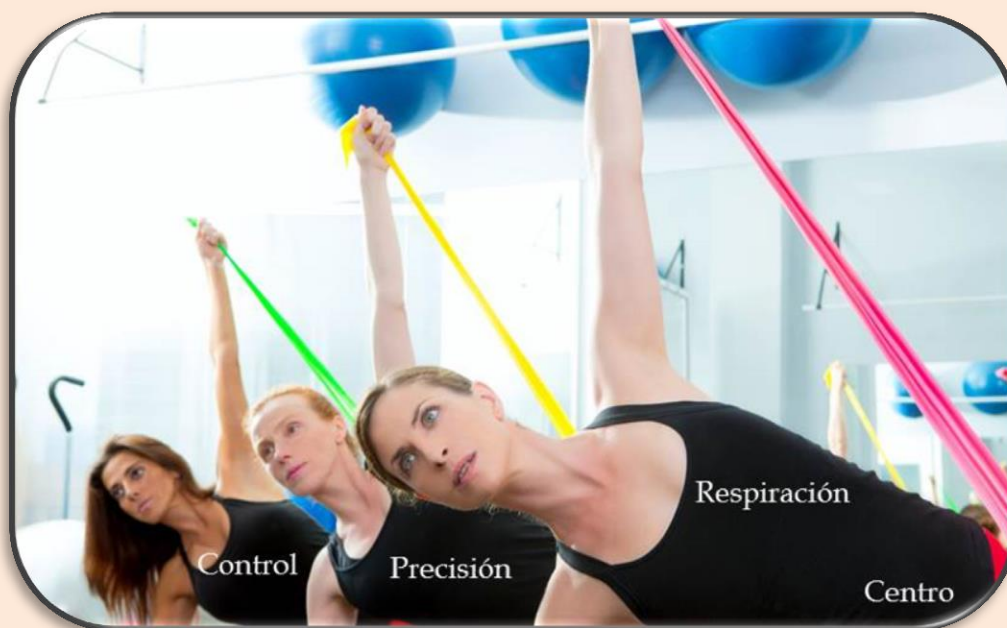


BENEFICIOS DE PILATES PARA LA ESPALDA

La mayoría de las personas que se inician en el método Pilates lo hacen con el motivo de mejorar la salud de su espalda. Ya hablamos en otro artículo que el método Pilates es más que una actividad de moda (<http://www.homsasport.com/zonafit/zona-exo/pilates-algo-mas-que-una-moda>). Podemos afirmar que junto a la espada sana, Pilates es una de las actividades que más público tienen. A la gente les preocupa la salud de su espalda y mejorarla es mejorar la calidad de vida. Pilates no es solo para cuando ya tienes dolores de espalda, es un excelente método para prevenirlos. Pasamos muchas horas sentados frente al ordenador en incómodas sillas, manteniendo malas posturas y con poco movimiento, la espalda se deforma y los músculos se atrofian. Pilates es un excelente método para **prevenir los dolores y problemas de espalda** mediante el fortalecimiento de la musculatura de la espalda y la sección media de nuestro cuerpo.

Los ejercicios de Pilates **mejoran la articulación de nuestra espalda** y por lo tanto su **flexibilidad**, eliminando la rigidez de la columna. Los ejercicios hacen también mucho hincapié en la **extensión de la columna**, fundamental para evitar las posturas cifóticas al que nos lleva nuestro estilo de vida y nuestros malos hábitos posturales.



Los ejercicios de Pilates **fortalecen los músculos profundos de nuestro cuerpo**, músculos que se les da poca importancia en otras actividades y son claves para mantener una columna fuerte. Fortalece también los músculos profundos del abdomen y el suelo pélvico, el famoso Core. Aquí es clave la respiración, uno de los principios principales de Pilates.

Pilates nos enseña a **alinearnos correctamente** y a buscar las posturas neutras de nuestra espalda, mejorando nuestra **higiene postural**, nos prepara para el movimiento y a colocarnos en cualquier postura, de pie, tendido supino, prono de la lado, a gatas, sentado, etc. Todo esto tiene transferencia a nuestras posturas durante el día, ya sean en nuestras actividades cotidianas, posturas en el trabajo e incluso cuando practicamos ejercicio físico.

Nos enseña a **disociar correctamente los movimientos** al realizar flexiones, rotaciones, extensiones e inclinaciones, mejorando nuestra **consciencia corporal**, siendo más consistentes y precisos al realizar nuestros movimientos.

Como en el Yoga, **la respiración en Pilates es fundamental**. Una respiración adecuada nos ayuda a ejecutar mejor los ejercicios, a activar mejor los músculos profundos y a eliminar tensiones innecesarias, muchas de ellas provocadas por una respiración superficial y realizada con los músculos de la parte superior de la espalda, como son los del cuello, provocando contracturas en la zona cervical y dolores de cabeza. Pilates nos enseña a respirar con los músculos adecuados y a evitar utilizar los músculos de la parte alta de la espalda que tanta tensión acumulan.

Uno de los muchos motivos de que Pilates enganche, es los beneficios que aporta a la salud de nuestra espalda. En muy pocas sesiones se notan sus beneficios. Como decía Pilates no es solo para aquellas personas que ya tienen dolores o problemas de espalda, es una gimnasia perfecta para prevenir esos futuros problemas de espalda. No esperes a que aparezcan los primeros síntomas para tomar medidas y actuar, utiliza la medicina preventiva. Alterna tus actividades o deportes preferidos con las clases de Pilates o Espalda Sana y seguro que tu vida deportiva se alargará y tendrá menos incidencias.

Antes de terminar este artículo quiero recalcar que si tienes alguna patología o lesión en la espalda consultes antes a tu médico o fisioterapeuta antes iniciar cualquier actividad física. Además, antes de comenzar nuestro entrenamiento de Pilates debemos informar al instructor de la actividad de nuestras dolencias y/o patologías de espalda para asegurarnos un entrenamiento eficaz y seguro.

Emmanuel Almela Bendicho
Entrenador Personal (EXO)
w: <http://www.manuentrenadorpersonal.com/>
E: manuelalmela@me.com
M: 659 591717