

# Tendències

## Puixança de noves pràctiques físicoesportives

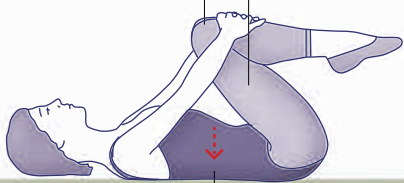
### DOS EXERCICIS BÀSICS DE PILATES PAS A PAS

#### CENT

És un exercici de respiració que estimula la circulació, preescalfa el cos i el prepara per als exercicis següents

① D'esquena amb els genolls flexionats...

... i les cuixes en posició vertical



② Inspirem profundament, i en exhalar, sentim com s'enfonsen el tòrax i el ventre

③ Flexionant la part superior de l'esquena, no el clatell, alçem el cap per mirar el ventre



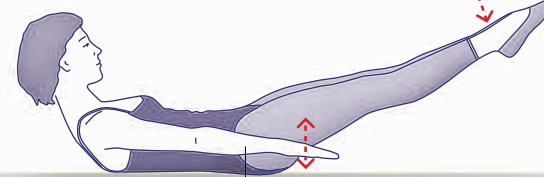
④ Estenem els braços als costats i flexionem el tronc fins que la base dels omòplats pressioni el matalàs

⑤ Estirem les cames juntes cap amunt, en un angle de 90°

⑥ Fem pujar i baixar els braços, sense tocar el matalàs

⑦ Després de fer cinc inspiracions i cinc expiracions, tirant el tors cada vegada més cap endavant a cada respiració...

⑧ ... abaixem les cames fins a un angle de 45° sense arquejar la columna



⑨ I mantenim la posició, mentre els braços pugen i baixen 100 vegades

⑩ Acabem l'exercici abaixant el cap i apropant de nou els genolls al tòrax



FONT: 'El mètode Pilates', Brooke Siler

# No tot és PILATES

## La formació dels monitors i la mida del grup, clau per triar entre tanta oferta

CELESTE LÓPEZ  
ALICIA RODRÍGUEZ DE PAZ  
Madrid

En Manuel López, de 40 anys, fa més d'un lustre que practica pilates. Les vuit hores que passa cada dia davant l'ordinador a l'empresa d'energia on treballa, a banda de l'estona que dedica a navegar per internet a casa, havien passat factura a la seva esquena. Això i la seva tendència a estar "sempre en tensió". Va tenir diverses contractures musculars fortes que, amb paciència i "amb diners", solucionava el fisioterapeuta, a qui visitava amb freqüència. "Però el remei durava unes quantes setmanes i quan la tensió a la feina creixia, els dolors musculars tornaven a aparèixer", assenyala. Fins que algú li va parlar del mètode Pilates, "una espècie de ioga amb exercicis d'estirament muscular", resumeix. Des d'aleshores no ha tornat a tenir mals d'esquena. Això sí, un cop a la setmana va a un centre en què una professional, al principi a ell sol i després, quan ja va aprendre la tècnica, a un grup de tres, fa classes de pilates. I cada dia en fa almenys cinc minuts.

En Manuel és un dels 600.000 espanyols que practiquen pilates amb assiduitat dirigits per més de 20.000 monitors, tant en gimnasos com en centres de fisio-

teràpia o específics de pilates, fins i tot en centres de salut, segons les dades proporcionades pel doctor Juan Bosco, introductor d'aquest mètode a Espanya ara fa vint anys gràcies a Romana Kryznowska, l'única deixeble directa de Joseph Pilates, que encara viu, autor de *Pilates terapèutic*. *Para la rehabilitación del aparato locomotor*.

I és precisament aquest llicenciat en Medicina i creador de programes de formació per a monitors d'aquesta pràctica qui alerta de l'"expansió incontrolada" d'un sistema d'entrenament físic i mental creat a començaments del segle XX per Joseph Pilates, basant-se en el seu coneixement de diferents especialitats, com la gimnàstica, la traumatologia i el ioga. Una oferta, en aquest moment tan àmplia com variada, que pot generar desconcert entre les persones que s'apropen a aquesta activitat tan popular i que, en el mateix sector, a vegades es contempla amb preocupació.

Segons el doctor Bosco, només un 10% d'aquests monitors està veritablement preparat per impartir classes de pilates, cosa que en situacions greus pot provocar lesions als alumnes. "I la conseqüència més lleu és que l'usuari perd els diners en contractar una cosa que no és", assenyala.

Javier Martínez, president de l'Associació Nacional d'Entrena-



dors de Pilates (ANEP), també assenyala com a punt feble la manca de regulació de la formació dels instructors. "Com en altres disciplines esportives, Espanya manca d'una formació tècnica reglada, no hi ha titulació oficial. I, esclar, s'escampa el desconcert, perquè fins i tot hi ha cursos a distància". Martínez assegura que la situació s'està reconduint, gràcies a decisions com la de la Generalitat de Catalunya d'ara fa tres anys de regular per decret els "paràmetres" per acreditar els tècnics esportius, entre els quals hi ha els especialitzats en pilates. A

#### ASSOCIACIÓ D'ENTRENADORS

**L'ANEP demana que es regulin els requisits formatius dels monitors**

#### INSTRUCTORS

**L'introductor del pilates a Espanya diu que només el 10% està ben preparat**

València també han posat en marxa el procés.

Per Zoe Queally, fisioterapeuta i especialista en l'aplicació clínica de pilates, més que deficiències en la formació dels entrenadors, es produeixen desajustos en el que ofereixen als usuaris: "De vegades, els instructors proposen uns exercicis massa difícils per al grup", es queixa la directora de Fisioplus Pilates. Aquesta falta d'adequació la relaciona amb el desconeixement de les necessitats i expectatives de cada alumne o les limitacions que poden imposar els respon-

**EL INVENTOR DEL MÉTODO****Joseph Pilates**

Joseph Pilates (Alemania, 1880) fue un niño débil y **enfermo**, que estudió el cuerpo humano y cómo fortalecerlo

**Inicios**

En un campo de concentración inglés, desarrolló una metodología para mejorar el **estado de salud** de otros internos mediante el **ejercicio**

**A quién va dirigido**

El pilates es un sistema de ejercicios que pueden practicar desde los niños de **5 años hasta personas de 90**. También las embarazadas

**Mejora**

Se considera idóneo para combatir patologías del aparato **locomotor y digestivo**, si se realiza correctamente

**BALANCÍN CON ABRAZO EXTERIOR DE LAS PIERNAS**

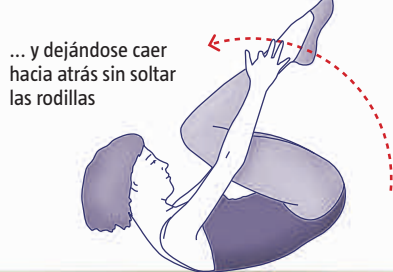
Es un ejercicio abdominal que mejora el equilibrio y masajea la columna

1 Sentado con las rodillas flexionadas hacia el tórax...



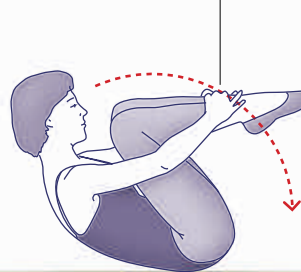
2 Se separan un poco las rodillas y se levantan los pies de la colchoneta hasta quedar en equilibrio sobre la rabadilla

3 Se inicia el balanceo hundiendo el ombligo hacia la columna...



4 Se inspira al rodar hacia atrás y se espira al rodar de nuevo hacia delante

5 Al incorporarse se tira fuertemente de los talones hacia las nalgas



6 Cada vez que se rueda hacia delante se debe volver a la posición de equilibrio sobre la rabadilla...



7 Se repite el ejercicio cinco o seis veces

LA VANGUARDIA

**En cada gimnasio.**

Las clases de pilates se ofrecen en la mayoría de los gimnasios

JORDI BELVER / ARCHIVO

tros de ofrecer clases de pilates. Así que numerosos preparadores de gimnasios tuvieron que reciclarse y dar cursos rápidos sobre pilates o hacer una lectura aún más rápida de los libros que empezaron a publicarse, relata el doctor Bosco, quien recuerda a monitores de *kick boxing* impartiendo clases de pilates en pabellones municipales a más de 20 mujeres a la vez. Y esa imagen es trasladable a muchos gimnasios españoles. “El pilates nunca puede ser con más de tres; nunca, por-

**ADECUACIÓN**

**¿El instructor corrige a todos? ¿Elige ejercicios adecuados a tus necesidades?**

**GRUPOS REDUCIDOS**

**Los beneficios de pilates se basan en la corrección al ejecutar los ejercicios**

que hay que analizar cada movimiento del cuerpo. Lo llaman pilates, pero no lo es. Es un pilates hueco”, indica Martínez y Queally coinciden en la importancia de no masificar los grupos, aunque son un poco más flexibles. Ambos creen que hasta diez personas puede ser aceptable, siempre que se combine con una preparación o evaluación individualizada.

El interés creciente por este método es indudable. Pero ¿cómo saber si el pilates que uno recibe es el adecuado? El presidente de la ANEP apuesta por buscar oferta que no mezcle el pilates con otras disciplinas, mientras que Queally propone ir a una clase de prueba. “Hay que probar con el instructor, ver si trata de corregir a todos y si adapta los ejercicios a tus necesidades (te duele la espalda, preparas un maratón...). Si no te satisface, prueba con otro”. Los expertos consultados recuerdan que es imprescindible llegar a ejecutar los ejercicios con corrección. “Si se hace bien –explica Bosco–, los efectos son muy “potentes”.

des y expectativas de cada alumno o las limitaciones que pueden imponer los responsables de los centros en los que se imparte.

La práctica con profesores inexpertos tiene su explicación por el boom que vivió este método. Muchos fueron los deportistas y, sobre todo, figuras de la música o de la danza, actores y actrices que se apuntaron para reducir las lesiones o para rehabilitarse. Y la práctica de famosos llevó a muchos españoles a unirse a esa nueva moda. Pero había pocos monitores preparados y muchas ganas por parte de los cen-

## Los ciudadanos asocian cada vez con mayor frecuencia la práctica deportiva y el ejercicio al bienestar y el ocio

# Salud más que competición

**A. RODRÍGUEZ DE PAZ**  
Madrid

La popularización de disciplinas como pilates resulta un buen ejemplo de los cambios que se están produciendo en la práctica deportiva, que pasa por la complejidad de la oferta y una motivación más alejada de la competición y orientada en mayor medida hacia el bienestar y el ocio. Tal como recoge la *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*, del Consejo Superior de Deportes y el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), la gimnasia y “actividad física guiada” –incluido pilates– se ha convertido en la actividad con mayor porcentaje de practicantes en España, el 34,6% del total. Con respecto a los datos recogidos en el 2005, supera a otras actividades fisicodeportivas ‘tradicionales’ como la natación y el fútbol. Más en detalle, el método Pilates, junto a la gimnasia de mantenimiento, concita la práctica del 10,9% de los ciudadanos que hacen ejercicio.

Bajo la etiqueta de gimnasia y actividad física guiada figuran, además del mencionado pilates, el spinning, body power, la gimnasia de mantenimiento, yoga, aerobic, aqua aerobic, aqua fitness, gym jazz, danza el vientre, hip-hop, capoeira, yoga, taichi, aikido... Para dar cuenta de cómo se han multiplicado las formas de hacer deporte, los sociólogos Manuel García Ferrando y Ramón Llopis, autores del estudio del CIS, explican que si en el 2005 el cuestionario de la encuesta recogía 19 deportes diferentes, en el 2010 ha pasado a 46 deportes y actividades fisicodeportivas. A pesar del esfuerzo por reflejar la nueva realidad, algunas disciplinas aún quedaron fuera (un

9% de los practicantes entrevistados citaron más de diez modalidades deportivas diferentes no recogidas en la listada referida).

Para García Ferrando y Llopis, los cambios que se están produciendo en la práctica deportiva tienen que ver con una sociedad posmoderna, en la que surgen “nuevas formas de practicar y de vivir el deporte, que se orientan menos a la competición reglada y más a la re-

creación, al ocio y, en general, a la búsqueda de nuevas experiencias individuales y grupales”. Se trata, concluyen, de una actividad física “cada vez más desinstitucionalizada”; el deporte “cada vez se ejerce más sin finalidad competitiva, como una ‘opción de vida saludable’, sin estar sometidos a retos que no sean los que uno se plantea a sí mismo.

Los expertos aseguran que el aumento del interés por estas actividades tan diversas como pilates o aerobic, normalmente alejadas del deporte federado, también se ha producido en numerosos países europeos. La expansión se debe también a que se trata de actividades deportivas, presentes en instalaciones públicas y privadas, que han tratado de adaptarse a todos los públicos y casi a todos los bolsillos. Los que se deciden por practicar yoga, aqua gym o gimnasia de mantenimiento son los más interesados además por los valores saludables del deporte. Frente a otras disciplinas, este grupo de aficionados es el que con mayor frecuencia (el 62%) afirma que hacen deporte para “mantener y/o mejorar la salud”.

A pesar de que los estudios de los últimos años hablan de un avance en la práctica deportiva entre la población en España, aún persiste un porcentaje importante de ciudadanos que no realiza actividad física alguna. Según un Eurobarómetro monográfico, publicado en marzo del 2010, el 42% de los ciudadanos en España no hace nunca ejercicio ni practica algún deporte, frente al 6% y 7% de Suecia y Finlandia, o el 18% de Dinamarca. Los españoles que hacen deporte al menos una vez a la semana representan el 39%, muy cerca de la media de la Unión Europea, situada en un 40%.

**Nuevos hábitos deportivos**

La *Encuesta sobre hábitos deportivos 2010* describe cómo se practica ejercicio en España.

**NO ‘INSTITUCIONAL’.** Tres de cada cuatro ciudadanos que practican deporte lo hacen por su cuenta.

**INDIVIDUAL.** El 27% hace deporte la mayor parte de las veces solo.

**NIVEL SOCIOECONÓMICO.**

El estatus socioeconómico es fundamental en la tasa de práctica deportiva: muy alto, alto y medio alto, con el 56% de practicantes; obreros no cualificados, 30%; obreros cualificados, 36%.

**PRÁCTICA FEMENINA.**

Aunque crece el porcentaje de ciudadanos que hacen ejercicio, la diferencia entre hombres y mujeres persiste. No sólo ellos registran un 18% más de práctica deportiva que ellas, sino que además hay más hombres que practican más de un deporte.