

**IIDCA - Noticias**

<https://www.iidca.net/>

## **Pilates de Suspensión**



### **PILATES DE SUSPENSIÓN**

El uso de correas de suspensión posibilita que las clases colectivas sean más intensas, añadiendo ejercicios de gran similitud a los que se realizan en las máquinas.

## **Por Carlos Zorrilla**

Pilates en suspensión busca desafiar el tradicional trabajo de Pilates realizado sobre la colchoneta, añadiendo un conjunto de cuerdas ancladas (a través de un arnés) al techo para realizar movimientos más retadores por parte de los practicantes, al tiempo que se logra promover una mayor movilidad de las articulaciones y de la columna vertebral.

Sabiendo esto, podemos definir Pilates en suspensión como un sistema de entrenamiento que permite trabajar todos y cada uno de los músculos del cuerpo haciendo uso del propio peso corporal como resistencia.

Aquí, el conjunto de manijas y estribos, componentes que forman parte de las cuerdas, serán de gran utilidad para sujetar las manos o pies durante la práctica de los ejercicios, lo que nos permitirá desarrollar la fuerza funcional de del cuerpo, mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de todo el core, a través de la adaptación de los ejercicios más tradicionales de Pilates de suelo y otros propios de las máquinas, recreándolos sobre la colchoneta e incorporando este conjunto de cuerdas ancladas al techo.

FUENTE REVISTA CUERPO & MENTE: <https://cuerpoymente.com.ar/pilates-en-suspension/>

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/pilates-de-suspension?elem=303963>