

IIDCA - Noticias

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

¡PILATES: EL SECRETO DEL DEPORTE MODERNO! ?



Cada vez más atletas profesionales lo eligen. Pero, ¿de qué se trata y por qué está revolucionando el mundo del deporte? ?

Pilates, parte del grupo de “gym conscientes”, es mucho más que ejercicio. Es un método

que conecta cuerpo y mente, mejorando la postura, reduciendo el dolor y adaptándose a todo tipo de personas: desde niños hasta adultos mayores, mujeres embarazadas y deportistas de élite.

? ¿Qué lo hace tan especial? A diferencia de otros entrenamientos, Pilates prioriza la calidad del movimiento por sobre la cantidad, enfocándose en el control y la precisión. Favorece el equilibrio muscular y la correcta alineación corporal, mejorando notablemente la postura.

Su énfasis en la respiración potencia la concentración y la oxigenación, fortaleciendo el “power house” (abdomen, zona lumbar y glúteos), transmitiendo esa fuerza de manera uniforme a todo el cuerpo. Además, mejora la flexibilidad y la amplitud de movimiento.

? ¿Por qué los deportistas lo prefieren? En el deporte profesional, Pilates se ha convertido en un aliado fundamental. Su trabajo profundo del core, estabilidad, coordinación y flexibilidad prepara al cuerpo para movimientos bruscos y situaciones de inestabilidad. Esto no solo previene lesiones, sino que también ayuda a quienes ya están en proceso de recuperación.

Hoy en día, muchos clubes deportivos incluyen Pilates en la entrada en calor de sus atletas para mejorar el rendimiento y potenciar la mente sobre el cuerpo. ¡Incluso el Pilates Reformer se ha vuelto el complemento perfecto de entrenamientos de alto rendimiento! ?

Pilates sigue evolucionando, adaptándose a las necesidades del presente. ? ¿Te sumás a esta revolución?

#PilatesPower #FitnessConsciente #EntrenamientoDeportistas #PilatesEnElDeporte #SaludYDeporte #CoreStrong #MindAndBody #PrevencionDeLesiones #PilatesReformer #EliteAthletes

Escrito por: <https://www.iidca.net/romina-paiva>

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/pilates-el-secreto-del-deporte-moderno?elem=337334>