



"Ponencias y Comunicaciones para un Pilates Científico"

Dirección: Prof. Dr. Juan Bosco Calvo

www.corporapilates.com

CONCLUSIONES del 1º CONGRESO en el mundo sobre la INVESTIGACIÓN EN EL MÉTODO PILATES.

Se ha celebrado el primer Congreso a nivel mundial de Investigación en Pilates para determinar científicamente los supuestos beneficios del método y revisar su posible efectividad en diferentes campos como: las hernias de disco y las lumbalgias, el embarazo y el postparto, los dolores de espalda y cuello, la artrosis, el efecto en el bienestar (el sueño, el buen humor, la concentración, la memoria...), los problemas neurológicos, la incontinencia urinaria, la preparación física, la prevención de lesiones en el deporte.....

Bajo la dirección de el Dr. Juan Bosco Calvo, que es la persona que trajo el Método Pilates a España, con la organización de la Unidad de Anatomía Humana de la Universidad de Alcalá de Henares y de Corpora Pilates, ha tenido lugar el 1º Congreso de Investigación en el Método Pilates, en el rectorado de la Universidad.

Seis ponencias temáticas: Biomecánica de los ejercicios Pilates, Pilates en la Salud, Pilates Terapéutico, Pilates en Poblaciones Especiales, Pilates en el Deporte, y Enseñanza del Pilates y Nuevos retos. Dos mesas redondas ("Pilates y Abdominales", "Nuevas tendencias y futuro del Pilates") y más de veinte comunicaciones de investigadores nacionales y de Portugal.



Vista de las sesiones y de una gran parte del grupo asistente

CONCLUSIONES:

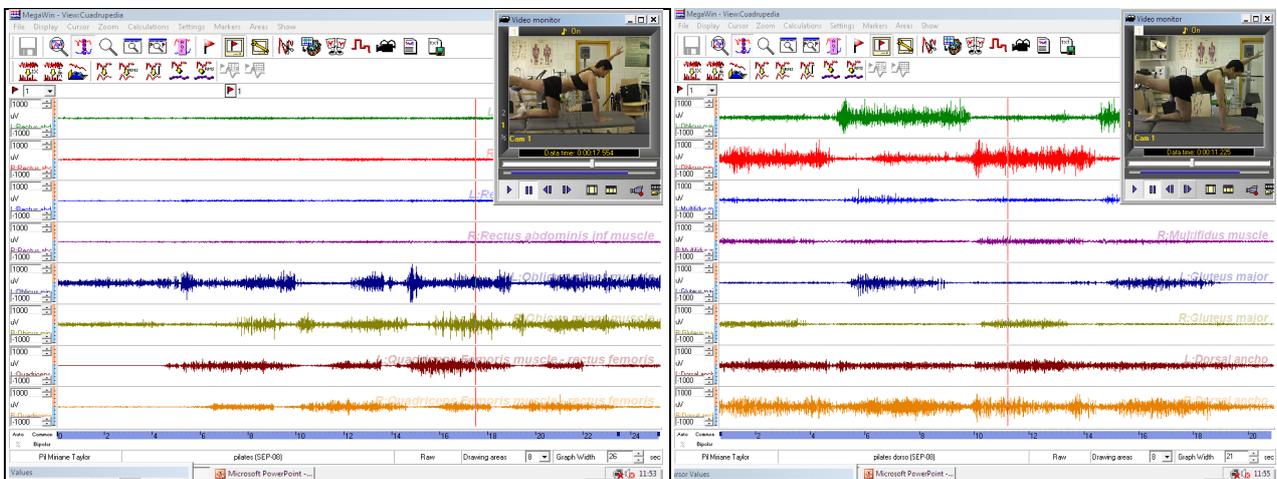
SE PRESENTA EL PRIMER MAPA ELECTROMIOGRÁFICO DE LOS EJERCICIOS PILATES:

Mediante una captación en videos en 3-D de los ejercicios y la electromiografía, que permite saber qué músculos se contraen, en qué orden lo hacen y con cuánta intensidad, en cada ejercicio, el Laboratorio de Biomecánica de la Unidad de Anatomía Humana y el Grupo de Investigación de la Medicina y Ciencias del Movimiento Humano y de las Artes Escénicas (MECIMAE) de la UAH han conseguido analizar los ejercicios fundamentales del Método Pilates en Suelo (Mat) para elaborar el primer mapa electromiográfico. Con ello se puede afirmar qué ejercicios son los más indicados para rehabilitar, tratar o mejorar una determinada zona, para modelar la figura, para mejorar la postura o un gesto deportivo,... desde una perspectiva científica.

El estudio se hizo con varios maestros internacionales, con alumnos que se iniciaban en Pilates y con los que la finalizaban, y analizando los 16 músculos principales y en 25 ejercicios en colchoneta. Con ello ya se puede seleccionar de un modo científico el impacto de los ejercicios Pilates en la manera de hacer un ejercicio.



El Prof. Dr. Juan Bosco Calvo junto a la Prof. Dra. Josefa Carrascosa responsable del área de electromiografía de la Unidad de Anatomía Humana de la UAH



Análisis de la contracción de 16 músculos durante una disociación en Cuadrupedia por una Maestra Pilates

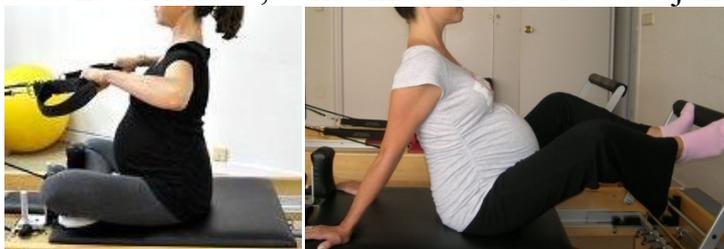
LOS EJERCICIOS HIPOPRESIVOS PUEDEN SER PELIGROSOS.

Durante la mesa redonda de expertos sobre “Pilates y Abdominales” se puso de manifiesto que los ejercicios que provocan períodos de tiempo en los que la respiración se bloquea (apnea), como ocurre con los hipopresivos, son peligrosos porque aumentan la presión arterial, bloquean el principal músculo respiratorio (el diafragma), aumentan las resistencias a la circulación pulmonar...y en definitiva suponen una situación anti-natural que en las personas poco entrenadas suponen un claro riesgo para su salud. Sin embargo el método Pilates, como dispone de cientos de ejercicios (hipopresivos, hiperpresivos y normopresivos) se puede utilizar en cualquier condición del cliente. Varias organizaciones nacionales e internacionales de profesionales médicos (como la Sociedad Española de Medicina del Deporte) y de profesionales del fitness han emitido comunicados en el mismo sentido.

PRESENTADAS PAUTAS EFECTIVAS PARA REALIZAR PILATES DURANTE EL EMBARAZO Y EN EL POSTPARTO:

Se han presentado las pautas más eficaces para realizar Pilates de forma segura, tanto en suelo, con máquinas o implementos: las mujeres consiguen reducir o eliminar las molestias del embarazo, mejorar el parto y tras el parto, recuperar el suelo pélvico y volver a la vida normal con mayor rapidez y firmeza que con cualquier otra actividad física... Comparado con otras técnicas y métodos, una buena selección de ejercicios del método Pilates permite además reducir o eliminar la incontinencia urinaria propia del embarazo y de otros síntomas del postparto.

Uno de los estudios se realizó con 20 embarazadas que siguieron un plan diseñado por la master Pilates Laura Cabral (creadora del plan). Los resultados son visibles incluso en el modo de hacer Pilates, como muestran las fotos adjuntas.



Ejercicios bien hechos en Corpora



Ejercicios mal hechos y contraindicados propuestos en Cursos en la Web

LA PRÁCTICA DE PILATES MEJORA LA MASA ÓSEA EN MUJERES MENOPÁUSICAS:

Un estudio de la Unidad Docente de Anatomía, de la Universidad de Alcalá, demuestra que la práctica del método Pilates no sólo frena la pérdida, sino que en el caso de las vértebras lumbares AUMENTA LA MASA ÓSEA, contribuyendo de este modo a frenar la osteoporosis. El grupo que hizo Pilates durante 6 meses presentó resultados positivos respecto de un grupo control en varias zonas corporales pero de modo significativo en la columna lumbar.

CADA VEZ SON MÁS LOS DEPORTES Y LOS DEPORTISTAS QUE INTEGRAN PILATES EN SU ENTRENAMIENTO:

La incorporación de clases de Pilates personalizadas orientadas a distintas disciplinas deportivas ayuda a mejorar el rendimiento físico, la postura, la flexibilidad, el gesto técnico, y por otro lado ayuda a prevenir las lesiones de ese deporte. Se han presentado evidencias en la danza, la gimnasia rítmica, las media maratón, el fútbol y el golf. MAXIMO BENEFICIO Y MAXIMA PRECISION .

DEMOSTRADO: EL METODO PILATES CONSIGUE MEJORAR EL DOLOR DE ESPALDA MÁS QUE OTRAS TERAPIAS

Diferentes y amplias revisiones bibliográficas presentadas en este Congreso, realizadas con variados grupos de personas (adolescentes, ancianos, embarazadas, adultos sedentarios, deportistas....) han demostrado que con un programa de Pilates bien estructurado se mejora significativamente la flexibilidad de la columna y se combate el dolor de espalda.

En estas revisiones se ha constatado que el método Pilates se aplica con éxito en la hernias de disco, los dolores de espalda, los problemas cervicales, la rigidez de la columna....Sin embargo, en enfermos de espondilitis anquilosante, como se expuso en una novedosa comunicación, no ha sido válido en mejorar la capacidad pulmonar aunque sí la flexibilidad articular de estos pacientes, lo que les aporta una mayor calidad de vida.

EL MÉTODO PILATES SE HA CONSOLIDADO COMO EL MÉTODO TERAPÉUTICO POR EL MOVIMIENTO MÁS AVANZADO

En el tratamiento y la rehabilitación del aparato locomotor (problemas lumbares, de espalda y cuello, caderas, rodillas, hombros....), fibromialgia, osteoporosis.... sin olvidarnos de los problemas posturales causados por las profesiones sedentarias....el método Pilates es el recurso de tratamiento que más éxitos está consiguiendo frente a lo que se viene haciendo hasta ahora. Por esta razón los centros de Rehabilitación y de Fisioterapia están incluyendo los principios del método Pilates en su cartera de servicios por ser el que mejores resultados tiene en las llamadas “terapias a través del movimiento” (cinesiterapia). Los resultados positivos no son sólo en el aparato locomotor (huesos, articulaciones y músculos) sino que también se han presentado en el Congreso resultados positivos en casos de “ictus” y parálisis cerebral.

La opinión unánime es que el ejercicio Pilates Terapéutico debe de ser realizado con las máquinas ya que tiene muchas más ventajas y posibilidades que el realizado en el suelo (Mat).

Corpora Pilates, centro pionero en Pilates en España, está orgulloso de hacerles participe de las conclusiones de este gran congreso en el que muchos de los amantes y profesionales del Pilates han podido compartir estudios, argumentar y divulgar sus experiencias para difundir las investigaciones, los resultados y sobretodo los beneficios para que todo el mundo practique un buen Pilates que le ayude a mejorar su forma física pero sobretodo que le ayude a mejorar su vida. Muchas Gracias a Todos.

www.corporapilates.com

info@corporapilates.com

914261074

Comentarios de los asistentes:

“Después de participar en el I Congreso de Pilates Terapéutico este fin de semana en la Universidad de Alcalá de Henares, solo puedo ratificar mi pasión por esta disciplina. Gracias a todas las charlas, mesas redondas y ponencias hemos podido compartir experiencias y aprender con profesionales de todas partes de España y Portugal”.

“Sorprende ver la presentación del primer mapa electromiográfico en el que de verdad podemos “contabilizar” los ejercicios de Pilates y ver como el cuerpo los ejecuta, pudiendo focalizar el trabajo que realizamos, prevenir lesiones, mejorar el rendimiento de deportistas en sus distintas disciplinas,... Y muy importante las repercusiones en la columna vertebral y sus distintas patologías, alivio de la zona lumbar, aumenta la flexibilidad,...”

“Gracias a los estudios de los distintos profesionales hemos podido ver los primeros estudios científicos sobre los beneficios del método Pilates en clientes específicos, como las mujeres embarazadas y su recuperación post parto. Y se nos pusieron los pelos de punta al ver los resultados en distintos casos utilizando el método Pilates como técnica rehabilitadora en pacientes con Ictus y parálisis cerebral.”

“Aprendí hipopresivos pero nunca me informaron de que tenían tantos riesgos”

“Quisiera agradecerle, en primer lugar, la oportunidad de poder asistir y compartir con todos los allí presentes la valiosísima información y experiencias que allí se trataron. Estoy más que satisfecha con los contenidos y la calidad tanto técnica como docente de cada ponente, así como de aquellos que hicieron sus comunicaciones. Cada uno a su manera, consiguieron transmitirnos la información y la razón de sus trabajos e investigaciones con impecable maestría, digna del I Congreso de investigación en Pilates a nivel mundial”.

“Hemos llegado a la parte más emocional, incluyendo el Pilates como técnica de mindfulness, convirtiéndose en una terapia que además de trabajar el cuerpo trabaja la mente, ganamos confianza, concentración, relajación,... en resumen nuestro control corporal”.

“Un congreso que ha supuesto una experiencia súper interesante en la que queda claro que Pilates ha venido para quedarse, más allá de las modas y del boca a boca, ya se puede decir con estudios que PILATES MEJORA LA FORMA FISICA PERO SOBRE TODO MEJORA LA VIDA. Hay que seguir actualizando conocimientos y aprendiendo para poder aplicar todo lo aprendido con nuestros alumnos y para que todos practiquemos un buen Pilates”.

Para más información o ampliación de estas conclusiones

visita www.corporapilates.com o escríbenos a congreso@corporapilates.com

También estamos en Facebook: “corpora pilates formacion” y “corpora pilates”.
Hazte amigo, conoce nuestros proyectos y...conócenos.

Gracias a nuestros patrocinadores:



eFisioterapia.net
Desde 2001 al servicio de fisioterapeutas de todo el mundo



PATROCINADORES Y COLABORADORES



www.medicapanamericana.com

Especializada en libros para la Salud. Editora del éxito editorial "Pilates Terapéutico"



www.trimedica.es

Comercializa Sistemas avanzados de Investigación del movimiento

eFisioterapia.net

Desde 2001 al servicio de fisioterapeutas de todo el mundo

www.efisioterapia.net

Promociona Artículos, Cursos y actividades para fisioterapeutas



Unica revista especializada en Pilates, editada en Estados Unidos.



Consulting de "Pilates Terapéutico"



Grupo de Investigación y Divulgación de Pilates

<http://www.beautymarket.es/estetica/analizadas-las-conclusiones-del-primer-congreso-mundial-de-investigacion-en-pilates-estetica-10236.php>