

FALSOS MITOS SOBRE EL PILATES. Consejos para los Centros.

Pilates continua ganando popularidad a un ritmo vertiginoso; ha pasado de ser una actividad totalmente desconocida a una clase imprescindible en cualquier club deportivo. A pesar de ello, mucha gente todavía es reacia a probarlo y no cree que les pueda aportar ningún beneficio. La mala información y una mala práctica suelen ser los causantes.

El concepto de Pilates ha llegado a España de una forma parcial. Se entiende como una actividad suave (muchos piensan que son clases de estiramientos), dirigida a personas de edad media-avanzada o con algún tipo de problema físico especial. Evidentemente, el Pilates puede favorecer a estos perfiles **pero abarca mucho más**. El abanico de niveles y condiciones a los que puede favorecer es infinito; cualquier persona puede practicarlo, cualquier persona puede beneficiarse de él.

Existen una serie de falsos mitos y creencias alrededor de esta actividad que pone barreras a toda esta gente que todavía no se han beneficiado de su práctica. He aquí algunos ejemplos:

Mito 1: Pilates no es para hombres

Erróneamente se ha estereotipado como un ejercicio para mujeres, cuando Pilates fue creado por un hombre, y para hombres. Joseph Pilates desarrolló su régimen de ejercicios a lo largo de su carrera profesional, donde trabajó como entrenador de boxeo, artes marciales y atletismo. A pesar de la historia, el Pilates actual es poco practicado por los hombres. “En general, los hombres no prueban nuevas cosas hasta que ven a otros hombres hacerlas” comenta Gerard Hinderlich, propietario de Spectrum Bay Club’s Pilates Revolution Studio en El Segundo, CA, “Tengo una clase con chicos y, a raíz de ella, otros chicos han empezado a interesarse por la actividad. Es el mejor ejercicio para los hombres porque incrementa su fuerza, flexibilidad y agilidad y combate la famosa curva de la felicidad”.

La realidad es que el Pilates mejora notablemente el rendimiento atlético de los hombres, desarrollando su fuerza y flexibilidad. Los corredores correrán más y con menos esfuerzo, además de tener menor riesgo de lesión. Numerosos equipos profesionales de la NBA y de NFL en EEUU, golfistas profesionales, incluso jugadores de fútbol de la talla de Puyol, del FC Barcelona, utilizan el Pilates como una parte esencial de su condicionamiento. Valentin, propietario de un Centro de Pilates en Pleasanton, California, ha estado

instruyendo a un grupo de hombres durante el pasado año.”Heterido ciclistas, esquiadores y otros atletas en mis clases”, dice, “No sólo han mejorado sus marcas en sus especialidades, sino que también lo han hecho en otros deportes”.

La verdad: cada vez son más los hombres que descubren los beneficios del Pilates cada año. Ofrece sesiones de Pilates a tus clientes masculinos e incrementarás la demanda de tus clases al tiempo que incitarás el boca-a-boca positivo entre el resto de socios y vecinos de tu comunidad.

Mito 2: Pilates es demasiado suave

Durante décadas, se ha creído en el entrenamiento tradicional de levantamiento de pesos, de correr duro y de sentir dolor, con la mentalidad de que si no hay sufrimiento no hay beneficio (el clásico “no pain, no gain”). Pilates es diferente; presta atención a la calidad y precisión del movimiento por encima de la cantidad de repeticiones. Sin embargo, es un entrenamiento riguroso de todo el cuerpo, que retará al más atlético de los practicantes. “Es un entrenamiento tremendo, pero distinto a lo que la gente está acostumbrada”, comenta Xavier Gasol, triatleta e instructor del Método. “Pilates requiere que estés concentrado en cada movimiento. El nivel de dificultad va a depender de la preparación física de cada uno y de la capacidad de controlar la calidad de la ejecución”.

La verdad: Las personas dispuestas a replantearse la visión de “sin sufrimiento no hay beneficio” se llevarán una gran sorpresa; Pilates un entrenamiento de la fuerza altamente efectivo. Si eres de los que te gusta desconectar mentalmente mientras entrenas – por ejemplo, llevando cascos para escuchar música – quizás no sea para ti. Pero si te centras en realizar correctamente los ejercicios y mejorar tu técnica y control, definitivamente esta será tu actividad!”. Te aporta resultados rápidos y efectivos, sin dolor, además de prevenir lesiones.

Mito 3: Pilates es demasiado fuerte.

Este malentendido resulta del hecho de que muchos centros ofrecen clases gratuitas de suelo previas a las clases pagadas con Reformer. Esto puede crear una percepción incorrecta de que la modalidad de suelo (Mat) es una forma introductoria del Pilates. En realidad, las máquinas de Pilates dan soporte y ayuda en los ejercicios. Asegúrate de que las clases de suelo no son demasiado difíciles para los principiantes, los cuales abandonarán la actividad por completo. Tus instructores deben estar bien preparados

para adaptar los ejercicios adecuadamente según el nivel de los alumnos. Hay dos maneras posibles;

1. Ofrecer clases de suelo para principiantes, en vez de mezclar todos los niveles en la misma sesión. Los alumnos se sentirán más cómodos con sus compañeros y los instructores podrán diseñar clases apropiadas para cada grupo.
2. Si no puedes ofrecer clases específicas para principiantes, los instructores deben asegurar que ningún alumno se desanime y que todos se lo pasen bien. "Si pierdes gente en las clases de suelo, es porque el instructor no ha sabido llegar a todos sus alumnos y no ha adaptado la sesión a las necesidades de cada uno." Dice Valentin, "Si las piensas bien, las clases de suelo son agradables y efectivas".

La verdad: Con un conocimiento adecuado de los instructores para adaptar los ejercicios según las necesidades individuales, las clases colectivas de Pilates pueden incrementar la satisfacción de tus clientes e incrementar la demanda de Pilates.

Mito 4: Pilates es demasiado caro.

Efectivamente, una clase individual a 35-60 € impartida por un instructor acabado de certificar (y ve a saber dónde...) es cara. Pero una sesión de Pilates con un profesional competente, que mejora tu condición físicamente, trata tu postura, evitar dolencias, agiliza tu cuerpo y te aporta bienestar... no tiene precio!

Pero para conseguir los beneficios del Pilates hay otras maneras más económicas. Las clases de suelo suelen incluirse en las cuotas mensuales de los clubes. La práctica con equipamiento específico puede realizarse en sesiones semi-colectivas (de 4 a 10 personas), teniendo la ventaja de poder ofrecer precios mucho más asequibles. Suelen costar unos 18-20 €, pudiendo ser incluso más baratas. Hara Sports Center, de Tenerife, ofrece paquetes de sesiones con Reformer- Allegro a 12€. Los practicantes reciben mucha más atención del instructor que en otras clases grupales.

La verdad: Las clases de Pilates-suelo suelen incluirse en las cuotas de los gimnasios, mientras que las clases semi-colectivas de Reformer se están haciendo mucho más asequibles, enfatizando en la atención extra que permite el reducido número de alumnos y la ventaja de los precios competitivos.

Pon energía en disipar estos falsos mitos y mucha más gente gozará de los efectos del Pilates. El Pilates mejora la salud de tus abonados y puede aportar unas ganancias apreciables a tu centro. Y créeme: esto no es un mito.

*Ken Endelman, Gerente de Balanced Body
y Paulina Savall, Directora de Balanced Body University en España*