

AQUAPILATES: UNA FUSIÓN BENEFICIOSA DEL PILATES Y DEL AGUA

MARIANO SOLIER



AQUAPILATES: UNA FUSIÓN BENEFICIOSA DEL PILATES Y DEL AGUA

MARIANO SOLIER

IDEAS PRINCIPALES

- El Aquapilates es el ejercicio acuático basado en el Pilates desarrollado en tierra.
- Los principios del Aquapilates son similares a los del Pilates, pero se deben conocer las características del medio acuático para poder aplicarlo de forma adecuada y efectiva.
- Los beneficios del Aquapilates se asemejan a los del pilates, pero están incrementados por las ventajas de la realización del ejercicio en el agua, aspectos muy destacados en todos los programas acuáticos.

INTRODUCCIÓN

En el mundo del fitness y la actividad física, siempre estamos en busca de nuevas modalidades que nos ayuden a mantenernos en forma de manera efectiva, pero a la vez desafiante y agradable. Una de las tendencias emergentes es el AQUAPILATES, una fusión innovadora que combina los principios del Pilates con los beneficios del ejercicio acuático.

Con este artículo buscamos que descubras que esta actividad no solo tonifica y otorga vitalidad al cuerpo, sino que también ofrece una serie de beneficios que lo diferencian de otros métodos de ejercicio.

¿Veamos qué es y cómo puede ayudarnos?

¿QUE ES EL AQUAPILATES?

El Aquapilates es una modalidad de ejercicio que adapta los movimientos y principios del Pilates al medio acuático. Utilizando el agua como resistencia natural, el Aquapilates mejora la flexibilidad, la fuerza y la estabilidad del "core", al igual que el Pilates tradicional, pero con las ventajas añadidas que proporciona el agua. Esta forma de ejercicio atrae a personas de todas las edades y niveles de condición física debido a su bajo impacto y alto beneficio.



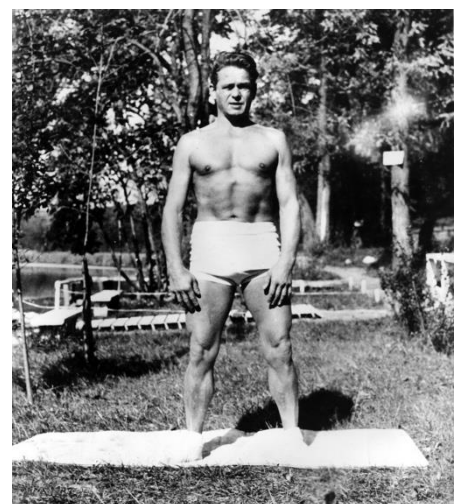
Puede ser practicado tanto por personas con lesiones tan comunes como el dolor de espalda como por clientes que solamente buscan estar en forma.



ORÍGENES DEL PILATES Y SU ADAPTACIÓN AL AGUA

El Pilates tradicional

Desarrollado a principios del siglo XX por Joseph Pilates, este método de acondicionamiento físico se centra en fortalecer el cuerpo, mejorar la postura y promover el equilibrio y la coordinación. Los ejercicios de Pilates se enfocan en el "core" o núcleo de nuestro cuerpo, una especie de cinturón que incluye los músculos abdominales, erectores espinales, glúteos y el suelo pélvico.



La transición al agua

La adaptación del Pilates al medio acuático surgió para ofrecer un entrenamiento efectivo con menor riesgo de lesiones que los ejercicios en tierra. En el agua, el cuerpo se siente más ligero debido a la fuerza de flotación, que se opone a la de la gravedad, reduciendo la carga sobre las articulaciones y mejorando la acción de los músculos.

La creación del Aquapilates ha surgido a través de la experimentación de diferentes profesionales del fitness y el concepto puede haber sido adoptado por varias personas sin un único creador oficial reconocido.

PRINCIPIOS DEL AQUAPILATES

Los principios son referencias a ser consideradas durante la práctica, recordadas por el profesor durante la instrucción y que permiten diferenciar una práctica positiva, activa y consciente, de una experiencia por el simple acto de hacer.

Principio 1: Respiración

Como regla general en Pilates, mediante la inhalación intercostal se llenan los pulmones de aire preparando el cuerpo para cada ejercicio, y al exhalar se impulsa el aire mientras se ejecuta el movimiento.

En el Aquapilates tenemos una resistencia ejercida por el medio líquido por lo que solamente con el hecho de respirar estamos trabajando nuestra musculatura inspiratoria (AEA, 2018). Esto solamente ocurre en el agua.

Por ejemplo: Al inspirar (en tierra) los músculos que realizan esta acción no encuentran ninguna resistencia, pero al hacerlo con el cuerpo sumergido en el agua, esa agua genera una resistencia y un peso a vencer, haciendo que esos músculos tengan una carga extra, lo que se podría considerar como sobrecarga (Figura 1 y 2).

Figura 1 y 2. Ejercicio respiratorio de Aquapilates.



Principio 2: Control

El método Pilates incluye la combinación de flexibilidad y fuerza con control. Cuando el cuerpo y la mente trabajan en conjunto, los movimientos resultan más efectivos. Todos los movimientos de Pilates se inician desde el centro o “core” (Siler 2020). La percepción del movimiento es fundamental para ello, y en el agua esta percepción se ve incrementada, ya que nos brinda un *feedback* sensorial constante sobre la posición de nuestro cuerpo, aumenta la conciencia corporal y el equilibrio. (Gusi, 2017)

Cuando realizamos un movimiento, el cerebro hace una imagen mental de nosotros mismos realizándolo. Si conocemos la posición de nuestro cuerpo (propiocepción), la respuesta motriz será mucho más rápida. Lo que hace el agua es darnos ese *feedback* de la posición de nuestro cuerpo, porque es como si nos estuviese “tocando” todo el tiempo (Zeebra Academy 2015).

Principio 3: Fortalecimiento del Centro

Joseph Pilates defendía el fortalecimiento del centro de energía, una especie de 'cinturón' situado en el frente y el reverso de nuestro cuerpo (que va desde la base de las costillas hasta la porción inferior de la pelvis). Consideraba que todos los movimientos dependían de la estabilización de esta zona. (Siler, 2020) Al introducirnos en el agua entrarán en confrontación nuestro centro de gravedad con nuestro centro de flotación además de la inestabilidad que producen los líquidos en movimiento, por lo que el trabajo de los músculos del Centro es constante durante toda la sesión...aún sin quererlo.

Nuestro centro de gravedad está en la zona de la pelvis, por lo tanto, y teniendo en cuenta la fuerza de gravedad, cuanto más cerca esté del suelo, más estabilidad tendremos.

En el agua debemos tener en cuenta nuestro centro de flotación, que está situado en la zona de los pulmones (que es donde mayor cantidad de aire tenemos). El medio líquido hará fuerza constantemente para alinear centro de flotación con centro de gravedad, lo cual ocurre en posición horizontal. Por lo tanto, si estamos en el agua en posición vertical, estamos luchando permanentemente contra esa fuerza y para ello contamos con la estabilización y la fuerza de los músculos del “core”.

Principio 4: Fluidéz

Los ejercicios de Pilates se enlazan unos con otros de forma continua y ágil, creando un método de trabajo fluido en donde los movimientos deben ser ejecutados sin prisa. En el agua dicho principio se aplica desde el comienzo de cada nuevo ejercicio ya que el medio líquido predispone a la fluidez y continuidad sin cortes abruptos entre cada movimiento.

Principio 5: Precisión

Cada movimiento debe ser realizado con precisión. Este principio es facilitado por la fluidez. En el método Pilates se le da prioridad a la calidad antes que a la cantidad, es decir menor número de repeticiones pero con movimientos más minuciosos.

Los movimientos específicos producen mejores resultados. En el agua, al contar con esa resistencia extra no se necesita hacer un alto número de repeticiones y el factor de estímulo sensorial que nos aporta nos permite un mejor conocimiento de nuestro cuerpo, haciendo más conciso cada ejercicio.

Principio 6: Coordinación

Es el elemento necesario para conseguir movimientos y ejercicios acordes a los objetivos. Una vez conseguida, el resto de los principios son más factibles de conseguir. La concentración permite crear una imagen mental del movimiento y ejecutarlo correctamente. La efectividad de cada ejercicio dependerá de la capacidad de concentración de cada persona, lo mismo ocurre en el agua.



Si somos capaces de pensar un movimiento, y concentrarnos en lo que estamos haciendo, la activación muscular será mejor y más efectiva.



BENEFICIOS DEL AQUAPILATES

En seguida presentamos un conjunto de beneficios consecuentes de una práctica asidua de Aquapilates, tomando como referencia algunas publicaciones.

1. Mejora y reeduca la postura. El fortalecimiento del *core* y la alineación corporal en Aquapilates ayudan a mejorar la postura, reeducándola para la vida diaria.

2. Restaura las curvas naturales de la columna vertebral. Los ejercicios están diseñados para restaurar las curvas naturales de la columna vertebral, ya que el agua actúa en los 360 grados alrededor del cuerpo es como si estuviese en un gimnasio tridimensional.

3. Elimina tensiones y espasmos musculares. El ambiente relajante del agua, sumado a la temperatura de la misma, la fuerza de flotación, la presión hidrostática y los ejercicios controlados eliminan tensiones y espasmos musculares, proporcionando bienestar y alivio. La temperatura ideal del agua es 30°C, pero combinando movimientos específicos con movimientos de grandes grupos musculares puede hacerse una clase amena con el agua a 29°C donde la gente no pase frío.

4. Tonifica los músculos y mejora la fuerza. La resistencia del agua es ideal para tonificar los músculos y mejorar la fuerza sin riesgo para las articulaciones. Cada movimiento en el agua requiere un esfuerzo adicional, aumentando significativamente la fuerza muscular (Colado et al., 2011).

Si realizamos un mismo movimiento en tierra, con el aire como resistencia, y luego lo hacemos en el agua (recordemos que esta tiene una resistencia 800 veces mayor), el aumento de la carga será significativa y como consecuencia, los músculos tendrán que realizar un esfuerzo mayor, aumentando la activación muscular.

Además de que por la misma resistencia que ejerce el agua los grupos musculares trabajan en forma coordinada tanto a la ida como a la vuelta del movimiento.

5. Proporciona agilidad, flexibilidad y coordinación. El Aquapilates mejora la agilidad, flexibilidad y coordinación a través de movimientos fluidos y controlados, beneficios que se transfieren a la vida diaria (Takeshima et al., 2012).

6. Mejora la circulación. La presión Hidrostática ejerce presión de abajo hacia arriba, mejorando el retorno venoso y por lo tanto beneficiando la salud cardiovascular y la recuperación muscular. (AEA, 2018).

7. Mejora la capacidad pulmonar. La resistencia del agua también mejora la capacidad pulmonar ya que los músculos respiratorios deben trabajar más arduamente para respirar cuando estamos con el cuerpo sumergido.

8. Trabaja el equilibrio. El entorno acuático desafía constantemente el equilibrio, mejorando la estabilidad y coordinación, especialmente beneficioso para personas mayores o aquellas que buscan mejorar su equilibrio general. Y lo bueno es que podemos realizar ejercicios de equilibrio sin correr el riesgo de caídas.

9. Mejora el desempeño y rendimiento deportivo. Para los deportistas, el Aquapilates puede mejorar el rendimiento especialmente en deportes que requieren un Core fuerte y buena coordinación. Los movimientos controlados y precisos del Aquapilates contribuyen a un mejor desempeño deportivo.

En el agua van a estar realizando movimientos simultáneamente entre miembros superiores y miembros inferiores, trabajando la bilateralidad, lo que otorga un plus a aquellos deportistas que tienen predominio sobre la unilateralidad, como ser jugadores de fútbol, tenistas, jugadores de voleibol o que realizan lanzamientos (peso, jabalina, balonmano, etc.).

“La próxima vez que busques una nueva forma de ejercicio que sea tanto desafiante como amable con tu cuerpo y articulaciones, considera probar el Aquapilates. Te sorprenderá cómo el poder del agua puede transformar tu rutina de fitness y mejorar tu bienestar general”.

CONCLUSIONES

El Aquapilates ofrece una forma única y efectiva de ejercicio que combina los beneficios del Pilates tradicional con las ventajas del entrenamiento acuático. Con su bajo impacto, mejora del equilibrio y la estabilidad, aumenta la fuerza muscular y genera beneficios al sistema cardiovascular y es una modalidad de ejercicio ideal para personas de todas las edades y niveles de condición física. Adaptar los ejercicios de Pilates al agua no solo proporciona un entrenamiento desafiante y efectivo, sino que también añade un elemento de diversión y relajación al proceso de mantenerse en forma.

REFERENCIAS

Aquatic Exercise Association (2018). *Aquatic Fitness Professional Manual*. Human Kinetics.

Colado, J. C., Tella, V., Triplett, N. T., & Tella, A. A. (2011). Effects of Aquatic Resistance Training on Strength, Power and Swimming Performance in Competitive Swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(4), 1007-1012.

- Gusi, N. (2017). The impact of aqua-pilates on balance, strength, and functional fitness in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(3), 373-380.
- Siler, B. (2020). *El método Pilates*. Zentih.
- Takeshima, N., Rogers, M. E., Watanabe, E., Brechue, W. F., Okada, A., Yamada, T., Islam, M. M., & Hayano, J. (2012). Water-Based Exercise Improves Health-Related Aspects of Fitness in Older Women. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(1), 42-51.
- Zebra Academy (2015). *Apuntes del curso Movement Coaching Specialist*.