



• Laura S. Lara

Mucho más que una moda



Pilates

Método de educación corporal en el que intervienen cuerpo y mente, que trabaja la musculatura profunda y periférica.

> Sesión en el centro Salud & Pilates.

Rompiendo con la rutina del fitness tradicional, el método Pilates minimiza el tiempo invertido en el gimnasio y maximiza los resultados

Lejos del intrusismo profesional que en los últimos tiempos se ha convertido en el cáncer de los centros deportivos especializados, con las clases masivas y despersonalizadas y el "todo en uno" inabarcable y superficial que ofrecen los modernos megaclubes deportivos, aún se abren centros en la capital que apuestan por la calidad en sus programas de ejercicios. Centros con clases individualizadas, guiadas por profesionales, y que dejan a un lado la imagen publicitaria para cuidar la efectividad de sus tratamientos.

Tal es el caso de Salud & Pilates, un centro de fisioterapia especializado en Pilates, cuyas mejores tácticas de venta son la especialización, el trato individualizado, el trabajo personalizado y el seguimiento de la evolución de cada dolencia por profesionales fisioterapeutas. Se trata de un espacio agradable y amplio que presta especial atención a la calidad de sus programas frente a la cantidad, y que además dispone de todas las máquinas específicas y originales para realizar el método tradicional de Pilates, con la posibilidad de combinar estos ejercicios con diferen-

tes planes de fisioterapia y osteopatía, siempre según la dolencia de cada paciente. Todo ello a unos precios asequibles, por debajo de los mínimos estipulados por el Colegio de Profesionales Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

Muchas de las lesiones y dolores comunes se deben a una incorrecta actitud postural y a la falta de actividad física. Pilates es un método de rehabilitación que ayuda a mejorar y corregir la postura, fortaleciendo cada músculo y evitando nuevas dolencias. Es ideal para personas con problemas de espalda (hernias discales, ciáticas, escoliosis, etc.) que quieren mejorar su calidad de vida, y resulta beneficioso también para deportistas que desean perfeccionar y aumentar su rendimiento. Pilates es un método eficaz, asimismo, para las personas que se inician por primera vez en la actividad física y para las que buscan perfeccionar sus movimientos. Para unas y otras, la constancia y la continuidad, tanto en el centro como en casa, son factores esenciales para mantener la mejoría adquirida durante el tratamiento. ●

Direcciones útiles

- **Salud & Pilates.** Evaristo San Miguel, 13 - 1ª dcha. (Princesa - Ventura Rodríguez). Tel. 91 547 13 94. www.saludypilates.com
- **Ohm Madrid.** Tomás López, 3 (Goya). Tel. 91 402 25 54.
- **Pilates Natural Fitness.** Ferraz, 15 (Plaza de España). Tel. 91 547 93 78. Víctor Andrés Belaunde, 6 (Colombia). Av. Doctor Calero, 19 (Majadahonda). Tel. 91 639 17 61.
- **Sane Pilates.** Claudio Coello, 28 - 1ª izq. (Serrano). Tel. 91 431 65 00.
- **Class Sport Club.** Santa María Micaela, 1 (Plaza de España - Ventura Rodríguez). Tel. 91 559 20 45.
- **Pilates Madrid.** Menorca, 36. Tel. 91 409 39 21. Francisco Zea, 4 (Diego de León). Tel. 91 355 33 93. www.pilatesmadrid.com
- **Clinica Fisio-Pilates.** Fundadores, 10 (Manuel Becerra). Tel. 91 713 02 67.