

## Nuevas máquinas de Pilates

*En enero, se instalaron máquinas de pilates en uno de los dos gimnasios*

La gran ventaja de estas máquinas es que mejoran la eficacia del método y aceleran la evolución de los alumnos. No sólo amplían el abanico de ejercicios, sino que permiten adaptar de forma más adecuada el nivel de los mismos a las necesidades de cada persona. Para ello, cuentan con sistemas de poleas y muelles que permiten ajustar ayudas o resistencias con la supervisión del monitor.

*Las máquinas son un excelente complemento al suelo, no un sustitutivo*

El método pilates, para su máxima eficacia, debe incluir tanto ejercicios de suelo como de máquina. En efecto, cada cual resulta idóneo para potenciar ciertas habilidades o zonas del cuerpo. Así pues, su combinación es la que ofrece los mejores resultados para los alumnos.



*Organización de las clases*

En Innofisio se han organizado las clases de pilates de forma que todos los alumnos alternen semanalmente suelo y máquinas.

*Pilates en máquinas no es más difícil*

No. Las máquinas no tienen por objetivo aumentar la dificultad de los ejercicios sino asegurar la correcta ejecución de los mismos. Así pues, resultan beneficiosas para personas de cualquier nivel.

En efecto, las máquinas tienen la versatilidad suficiente como para: o bien facilitar los ejercicios (disponiendo la máquina de forma que ayude al movimiento) o al contrario aumentar la dificultad para gente de nivel avanzado.