



SPORT STYLE SUPLEMENTO
ESTILO DE VIDA DE DIARIO S

Pilates

Los expertos aseguran que esta disciplina alarga la vida de los deportistas profesionales. Son muchos los que han incorporado Pilates en su preparación y han mejorado la flexibilidad, la corrección del dolor lumbar, la composición corporal y el autoconocimiento. Este método aporta beneficios físicos, psíquicos y sociales.



MÉTODO PILATES ▶ CADA VEZ SON MÁS LOS DEPORTISTAS QUE LO INCORPORAN EN SU PREPARACIÓN FÍSICA

100% beneficios

Joseph Pilates, el creador del método que lleva su nombre, comenzó entrenando a atletas, boxeadores, gimnastas y artistas de circo. Solo este dato debería servir para confirmar lo importante que es incorporar esta disciplina en la preparación de deportistas profesionales y amateurs.

Las evidencias de mejoras posturales se han comprobado tanto en el ámbito rehabilitador pero también en la preparación y la recuperación física de deportistas de élite. El método focaliza el trabajo en la musculatura del core, lo que ayuda a los atletas a mejorar las habilidades deportivas por el énfasis en el transverso, oblicuo interno y recto del abdomen. Ciclistas y tenistas, sobre todo, han mejorado en fuerza, flexibilidad, agilidad, equilibrio y potencia muscular.

Si hay un deporte que ha incorporado en poco tiempo Pilates en su preparación es el fútbol. **Carles Puyol** fue uno de los primeros jugadores en compartir públicamente sus sesiones y los beneficios que obtenía de la práctica. Está demostrado que mejora y evita lesiones en la parte posterior del muslo y la flexibilidad general del tren inferior y que implementarlo en el programa de prevención de lesiones específico es muy beneficioso. Los beneficios de esta disciplina en el fútbol se hacen notar especialmente en el aumento de la temperatura corporal del futbolista, la mejora de la circulación sanguínea y en el aumento de la flexibilidad, específicamente en aquellos músculos que se ven acortados por la práctica del fútbol como isquiotibiales, gemelos, cuádriceps y aductores. Además, favorece el control de la mente sobre el cuerpo y el trabajo propioceptivo de coordinación y equilibrio, preparando al cuerpo con mayor eficacia ante situaciones de inestabilidad, movimientos descontrolados o bruscos que tan frecuentes son en el fútbol.



PILATES Y TU DEPORTE FAVORITO

Running

- Mejora la estabilidad pélvica, evitando sobrecargas innecesarias durante la carrera.
- Se alargan y fortalecen las piernas.
- Desarrollo de la coordinación y el equilibrio.

Ciclismo

- Estira la musculatura de las piernas y de la zona pectoral, normalmente muy cerrada y acortada
- Potencia la musculatura del tren superior y del core, que no se trabaja tanto en el entrenamiento ciclista.
- Previene la hipercifosis dorsal y las molestias articulares y musculares que la propia postura estática sobre la bici producen.

Natación

- El profundo trabajo en el powerhouse que se realiza en Pilates ayudará al nadador a mejorar su técnica en el agua.
- Garantiza la flexibilidad y movilidad de todo el cuerpo, aguantando la resistencia del agua.
- Lo bueno de Pilates es que podrás seguir entrenando si surge algún imprevisto que te impida ir a nadar.

Pádel y Tenis

- Equilibra el desarrollo muscular en ambos lados del cuerpo.
- Mejora el equilibrio y la coordinación entre la parte superior e inferior del cuerpo, esencial para ajustar la velocidad con que mueves la raqueta y el desplazamiento del cuerpo.
- Gracias a la respiración, se desarrolla una alta capacidad de concentración durante todo el partido.



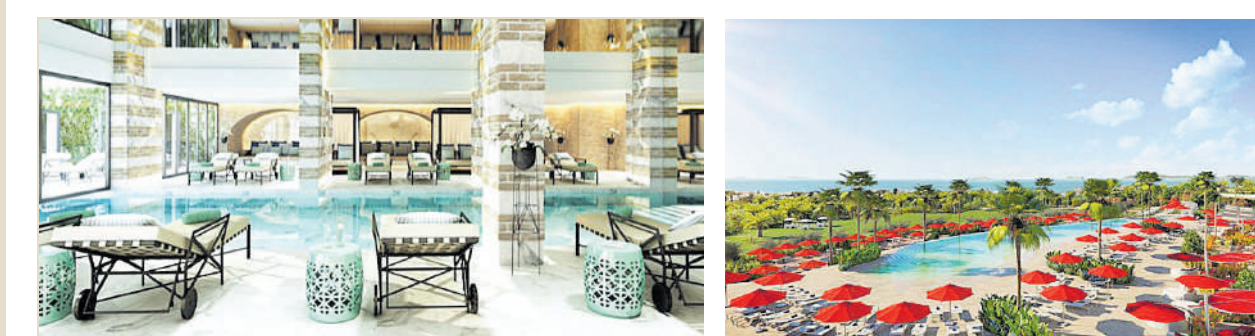
Anna Lewandowska, consumada deportista, compartió en su Instagram una sesión de Pilates Reformer junto a Coral Simanovich (esposa de Sergi Roberto) y Mikky Klemmey (pareja de Frenkie de Jong)

Zona Vip

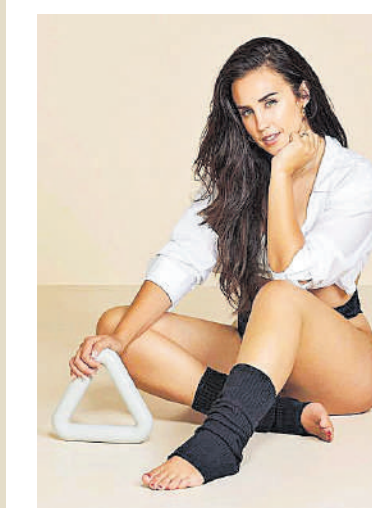
Alexia apoya 'La Marató de TV3'

El próximo 7 de octubre se celebra un año más la iniciativa solidaria 'Pedaleja X La Marató de TV3' organizada por la cadena hotelera Marriott y Clubs DIR. Más de seis horas de diferentes macro-sesiones de spindir al lado del hotel W en las que el único objetivo es recaudar fondos para la investigación.

Alexia Putellas apoya este año la iniciativa junto a Valèria, una niña que padece una grave cardiopatía. Ambas protagonizaron momentos muy entrañables durante el rodaje del spot en la Ciutat Esportiva Joan Gamper. En ediciones anteriores los protagonistas fueron Xavi Hernández, Pep Guardiola y los actores de la serie catalana 'Merlí'.



Trescientos invitados llegados de todas partes del mundo participaron en la inauguración **Club Med Magna Marbella**, un resort familiar situado a los pies de Sierra Blanca que es un auténtico oasis y un lugar ideal para concentraciones deportivas de élite. Incluye más de 25 deportes y actividades, como el yoga zen, el fitness aéreo, el golf, el trapecio volante, el tiro con arco, el voleibol de playa y el pádel, además de diversas opciones acuáticas en las cinco piscinas del resort.



Patry Jordán y FITFUI

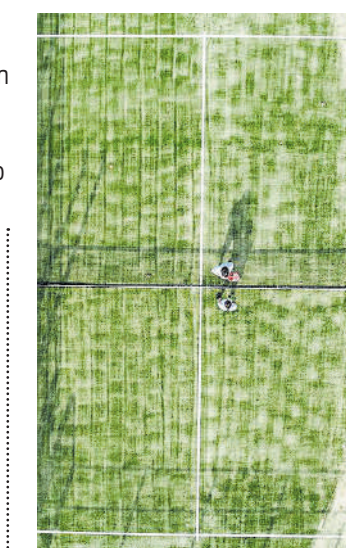
Fitness mantienen su apuesta por fomentar un estilo de vida activo y saludable a través de Shapes Collection, la nueva colección de la

marca de equipamiento deportivo. Muñequeras, macuernas, sliders y la kettlebell triangular se pueden adquirir juntas o por separado. Jordán es la principal influencer española del mundo del fitness, con una comunidad de más de 20 millones de seguidores.



Backstage Bcn Alura

organizó el primer encuentro de Hair & Wine de la mano de Albert Catalán y Meritxell Falgueras, somelier y especialista en vinos. Juntos presentaron las tendencias otoño/invierno de cortes de pelo/looks y los vinos de la nueva temporada.



El Teatro Apolo estrenó el martes el musical basado en la película 'Pretty Woman' con Cristina Lorente en el papel de Vivian Ward (Julia Roberts en la película) y Roger Berrueto como Edward Lewis, al que en el cine dio vida Richard Gere. Los 22 temas del musical los interpreta en directo una banda de seis músicos de rock destacando el número de la ópera, con música lírica en directo.

En familia

Retos deportivos y sociales

La Quebrantahuesos suma un año más a la lista, y con este ya son un total de XXXI ediciones celebradas de esta marcha cicloturista, una de las más duras de España. Con varios contratiempos en los últimos 3 años debido a las restricciones por pandemia, lluvias torrenciales y este último año por su cancelación el pasado junio a raíz de las temperaturas extremas, finalmente ha tenido lugar este pasado sábado 24 de septiembre en Sabiñanigo.

Ni la lluvia ni el mal tiempo desanimaron a los 3.500 participantes que se congregaron para correr una de las marchas cicloturistas más exigentes de España. Entre ellos, destaca el equipo YoPRO formado por el streamer y periodista **Valenti Sanjuan** que retransmitió la carrera por primera vez en persona la marcha en su canal de Twitch para más de 81 mil seguidores. Asimismo, **Cesc Escolà** profesor de fitness, más conocido por ser profesor en la Academia de Operación Triunfo, participó por primera vez en esta competición para la que se preparó en un tiempo récord, un mes, gracias a YoPRO. Finalmente, **Isabel del Barrio** triatleta y bailarina realizó la ruta con un equipo formado únicamente por mujeres con el objetivo de impulsar la participación femenina en las competiciones de alto rendimiento. Y es que, solo el 2% de los participantes de La Quebranta son mujeres. Por ello en esta edición, YoPRO ha apoyado y reforzado la presencia femenina en la marcha cicloturista con un equipo de ciclistas exclusivamente femenino. "La competición ha ido muchísimo



mejor de lo que me esperaba. Yo la recordaba muy dura, pero eso es porque no había entrenado lo suficiente. Sin duda lo más bonito ha sido llegar a la meta los 4 integrantes del equipo unidos con un día como este", afirma **Isabel del Barrio**.



Alpro celebra el Día Internacional del Café con el reto más sostenible

Con motivo del Día Internacional del Café el próximo sábado 1 de octubre, Alpro fomenta el consumo sostenible a través del reto más divertido del momento: pasa tu latte a un vaso con hielo sin derramar ni una gota. Y es que, consumir bebida vegetal Alpro ayuda a ahorrar 250 litros de agua anuales, lo que equivale aproximadamente a las duchas de una persona en dos años.

ÚNETE AL RETO MÁS SOSTENIBLE: #ALPROCAFECONHIELO
Comparte tu video pasando el latte con bebida vegetal a un vaso de hielo sin derramar ni una sola gota, creando así un perfect serve. El mejor video ganará una cafetera Createlkohs y un lote de productos Alpro. Asimismo, el segundo ganador se llevará un año de productos Alpro y el tercer puesto se hará con una caja de Alpro Barista.

No olvides publicar tu video en las redes con el hashtag #AlproCafeConHielo antes del 17 de octubre. Mucha suerte!



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15