Publicado en Barcelona el 24/01/2018

# [Sesión de pilates con el método de entrenamiento funcional Training Wall](http://www.notasdeprensa.es)

## El método pilates es una de las disciplinas deportivas más populares en todo el mundo. Training Wall propone diferentes sesiones para practicantes de dicho sistema de entrenamiento

 En la actualidad, el método pilates ocupa la posición 34 entre las tendencias mundiales de fitness de este año 2018, que ha publicado recientemente ACSM Worldwide Survey of Fitness. En los últimos años, los entrenamientos de alta intensidad (HIT), con propio peso corporal, o de fuerza, son las disciplinas deportivas con más adeptos en todo el mundo. Sin embargo, el método pilates siempre está presente como una de las tendencias, ya que mantiene su público, debido a los beneficios que aporta a todos quienes lo practican. El método de entrenamiento funcional Training Wall, considera que el entrenamiento completo, es aquel que se compone de varias disciplinas y actividades diferentes. Por esa razón, es importante poder complementar dicho entrenamiento con otros métodos que ayuden a practicar otros aspectos y equilibrar el cuerpo. Y un buen ejemplo, no es otro que el método pilates. Orígenes del pilatesLos orígenes del pilates se encuentran en la Primera Guerra Mundial, cuando un deportista alemán llamado Josep Huberturs Pilates , empezó a desarrollar y aplicar en enfermos todos sus conocimientos de distintas especialidades como gimnasia, traumatología o yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular, con el control mental, la respiración y la relajación. El método pilates se trata de una disciplina en la que se trabajan el cuerpo y la mente, y cuyos objetivos son el fortalecimiento de toda la musculatura, desde la más profunda a la más superficial, además de aumentar la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, y mejorar la concentración. El método se fundamenta en seis principios esenciales: control, centralización, precisión, fluidez, respiración y concentración. Dicha disciplina consta de un conjunto de ejercicios basados en el control, la elongación y estabilización de la pelvis y columna. Pilates como complemento de otros métodos de entrenamientoUna de las claves del éxito del método en todo el mundo, es que es compatible y recomendable con cualquier otra disciplina deportiva. La mejoría de las capacidades físicas, hace que cada vez más, muchos deportistas incluyan el pilates en sus entrenamientos. Por ejemplo, las disciplinas de entrenamiento de alta intensidad requieren de unos movimientos muy rápidos, que llevan los músculos hasta una acusada fatiga. En cambio, los movimientos de pilates, son mucho más lentos y controlados, lo que posibilita trabajar la musculatura, fortaleciéndola y preparándola para dichos entrenamientos. Es por ello que desde Training Wall, el revolucionario método de entrenamiento funcional, propone una serie de sesiones de pilates, para practicantes de dicha disciplina, donde trabajar la resistencia muscular, el equilibrio y el balance del cuerpo. Con dicha sesión el deportista mejorará su tonificación muscular, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, le otorgará fuerza y potencia, una mayor movilidad, estabilidad, agilidad, y una mejora de la postura corporal. El método de entrenamiento Training Wall permite la práctica de pilates de forma correcta, gracias a su sistema de agarres que permiten adaptar la postura al nivel del practicante, facilitando la progresión, y pueden servir para incrementar el grado de dificultad. Además, los ejercicios sobre los paneles de Training Wall se hacen en verticalidad, que es un complemento ideal para el pilates, en su objetivo de fortalecimiento de la columna y la postura corporal. Por otro lado, el panel de entrenamiento cuenta con unos anclajes de acero que permiten adaptar los tools específicos, que posibilitan aumentar el rango de posibilidades. Gracias a su versatilidad, Training Wall propone un cambio de modelo, con un equipamiento modular adaptable a cualquier espacio y desarrollado para poder impartir todos los tipos de entrenamientos habituales en la actualidad, desde las actividades conocidas como cuerpo- mente, hasta las sesiones de trabajo de más alta intensidad. Además gracias a su diseño innovador, los paneles de entrenamiento de Training Wall, pueden cubrir todas las necesidades en “cero” metros cuadrados. Esto permite diseñar espacios para un uso multidisciplinar, como salas de actividades dirigidas, centros de entrenamiento personal, clínicas de fisioterapia o centros de rehabilitación. Qué es Training WallTraining Wall es un nuevo método de entrenamiento funcional al 100%, que permite llevar a cabo un ejercicio en verticalidad con el propio peso corporal, en el que se trabajan las extremidades superiores e inferiores de forma simultánea, y que implica un potente trabajo de los músculos estabilizadores del tronco, para mantener la alineación correcta del cuerpo en todo momento. Training Wall se compone de paneles individuales colocados en la pared, que permiten cubrir el espacio del que se disponga. Cada panel consta de 9 agarres y 4 anclajes, para llevar a cabo movimientos de pies y manos que mejoran la coordinación general y la estabilización de las articulaciones implicadas. Este diseño de agarres permite acoplar de forma rápida y segura los Tools, con los que completar todas las necesidades para el entrenamiento, además de permitir una correcta técnica del ejercicio, y un buen aprendizaje. Actualmente el método Training Wall dispone de más de 20 accesorios para realizar todo tipo de configuraciones.

**Datos de contacto:**

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/sesion-de-pilates-con-el-metodo-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Sociedad Entretenimiento Otros deportes



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)