

JUMPING REFORMER

JUMPING REFORMER

El Pilates ha sido la novedad que más perdura a lo largo del tiempo y que continúa sumando adeptos debido a su originalidad, sus efectivos resultados y su método de entrenamiento. Sin embargo, su ritmo moderado ha dejado afuera a aquellas personas que gustan de moverse a mayor intensidad, quieren divertirse y quemar más calorías.

Por eso, una nueva propuesta se ha creado para que nadie se quede sin probar los beneficios del Pilates. Se denomina Jumping Reformer y consiste en un trabajo aeróbico, de mínimo impacto que se realiza en posición horizontal sobre una superficie elástica.

Es una forma diferente de quemar calorías realizando Pilates que utiliza un accesorio específicamente diseñado para incorporar a cualquier cama de Pilates, cuya superficie es flexible y permite ejercitarse sin riesgos, cuidando las articulaciones e incrementar el rendimiento físico, así como la frecuencia cardíaca que beneficia el funcionamiento cardio-respiratorio.

Para los amantes del Pilates tradicional que además de tonificar, desarrollar fuerza y flexibilidad desean quemar calorías y mejorar la resistencia cardiovascular, esta es la opción ideal, segura y efectiva para practicar.

Por otro lado, no sólo permite optimizar el funcionamiento cardíaco y pulmonar, sino que favorece la musculatura, la circulación sanguínea, protege las articulaciones, reduce el riesgo de lesiones, incrementa la flexibilidad y reduce el estrés, al mismo tiempo que colabora con la quema de calorías para perder peso.

Una clase típica consiste en entrar en calor mediante movimientos a ritmo moderado y a una intensidad suave para después comenzar a saltar sobre la superficie elástica, en posición horizontal, con un solo pie para trabajar el equilibrio. Se toman unos pocos minutos para recuperar el tren inferior mientras se ejercita la parte superior del cuerpo con la utilización de mancuernas y nuevamente, se realizan grandes saltos con ambos pies al mismo tiempo, dando mayor intensidad al trabajo.

Finalmente se realizan estiramientos y ejercicios para reducir el estrés y la tensión muscular que puede originar la clase.

La verdad es que esta nueva propuesta me parece mucho más atractiva en lo personal, ya que las modalidades suaves, tranquilas y lentas no son interesantes a mis ojos y mi cuerpo, por lo que el jumping puede atraer un público más amplio que al mismo tiempo que tonificar, reducir el estrés y mejorar la flexibilidad, optimice el sistema respiratorio, el funcionamiento cardíaco y queme calorías para ayudar a perder peso.

La idea de elevación debe estar siempre presente, no se debe buscar solamente en los saltos, sino en todo momento. Es el empuje contra la lona es el que permite que el torso se eleve desde la base de la pelvis hasta los esplenios de la nuca. Para empujar la lona se debe ejercer una fuerza contraria al movimiento de elevación.

Organización de la clase

La clase de Jumping Reformer se divide en cinco partes:

1-Entrada en calor. Los movimientos deben ejecutarse con un ritmo moderado y una intensidad suave. Se debe poner énfasis en la alineación, los ejes y la respiración principalmente. Preparación para ejercicios de mayor intensidad.

2- Pequeños saltos. Grupo 1. El empuje de la lona es ejecutado con un solo pie, quedando el otro suspendido en el aire. Estos ejercicios desafían el equilibrio y los cambios del peso del cuerpo.

3- Recuperación. Se realizan ejercicios del tren superior con trabajo de mancuernas

4- Grandes saltos. Grupo 2. El empuje de la lona se ejecuta con el apoyo simultáneo de ambos pies. Demanda menor equilibrio pero mayor intensidad; se trabaja mucho la coordinación.

5- Estiramiento final. Segmento con ejercicios de relajación y elongación.

Beneficios

Al igual que cualquier actividad física, la práctica de Jumping brinda múltiples beneficios al organismo. Entre ellas: favorece la musculatura, mejora la resistencia cardiovascular, contribuye a la buena la circulación sanguínea, disminuye el riesgo de lesiones, incrementa el rango de movimiento de las articulaciones, aumenta el rendimiento deportivo, mejora el sistema respiratorio. También disminuye el estrés articular causado por el impacto de los pies contra superficies sólidas y rígidas, produce descenso de peso, previene la osteoporosis y eleva la autoestima.