



## Pilates

**O ACTO CONSCIENTE LEVA À FUSÃO DA MENTE E DO CORPO E DEIXA UMA SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR (...)**



### O QUE É O PILATES?

É uma aula realizada em grupo, não coreografada, com uma abordagem holística e treino combinado do corpo e da mente.

Ideal para quem quer fortalecer o corpo e a mente, alongar e corrigir a postura, aliviar o stress profissional e relaxar profundamente (...)

### BASES DO PILATES

É uma aula realizada em grupo, não coreografada, com uma abordagem holística e treino combinado do corpo e da mente.

### RESULTADOS PILATES

- melhor equilíbrio muscular;
- força e a resistência muscular, melhor postura estática e dinâmica, melhor coordenação, melhor flexibilidade e extensão do movimento;
- melhor qualidade de vida, devido ao ganho de agilidade;
- redução e fim das dores-de-costas;
- melhor controlo e concentração mental;
- aumento da auto-estima e responsabilidade pelo corpo (...)

### RECOMENDAÇÕES

O PILATES é ideal para aqueles que pratica uma actividade física pela primeira vez como para os que procuram aperfeiçoar os seus movimentos – sedentários, desportistas, artistas de teatro, profissionais de cinema, etc.

O PILATES é recomendado para todos aqueles que sofrem habitualmente de problemas nas costas ou de qualquer outra lesão muscular e que procuram uma actividade de prevenção ou de reabilitação.

Os exercícios PILATES podem ser adaptados às características pessoais; assim, este método constitui uma ginástica muito eficaz, uma vez que evita os erros cometidos na prática de outras modalidades.

O êxito do PILATES fundamenta-se não só na sua execução sustentada e controlada dos exercícios, mas também na tomada de consciência das capacidades e limitações pessoais.

### BENEFÍCIOS PILATES

- alongar os músculos encolhidos e tensos e fortalecer os músculos fracos;
- melhorar a qualidade do movimento;
- prevenir e reabilitar a parte postural;
- trabalhar correctamente a respiração;
- controlar os movimentos do corpo;
- compreender e melhorar a mecânica do corpo;
- relaxar física e mentalmente (...)