

✓ Saúde e boa forma em harmonia

Hoje em dia, as pessoas estão cada vez mais conscientes da importância de manter uma boa forma física para se levar uma vida mais feliz e saudável. O Pilates é uma alternativa para alcançar esse objetivo



A medicina moderna tem comprovado a importância da atividade física na prevenção de diversas doenças. O Pilates é um método de atividade que garante essas melhorias à saúde, seja na prevenção e tratamento das patologias da coluna vertebral e ajuda o praticante a realizar todas as atividades diárias com perfeição.

A música foi desenvolvida para melhorar o condicionamento físico e mental, desenvolver força muscular, promover a flexibilidade, fazer a correção postural, tratar lesões e combater o estresse. Ganar a prática do Pilates, a pessoa percebe mudanças em seu corpo em poucas semanas. O aluno - ou mesmo paciente em reabilitação - alcança um fortalecimento global do corpo a partir de seu centro de força, o abdômen.

Os exercícios são "inteligentes" porque fortalecem as estruturas, ao mesmo tempo em que alongam. As aulas são realizadas com o auxílio de aparelhos, bolas e também são realizadas no solo, com o intuito de intensificar os exercícios.

Indicado para qualquer faixa etária, o método contém modificações adequadas para os diferentes casos, além de respeitar características e limitações de cada pessoa. De acordo com os fisioterapeutas André Zanon e Luis Alexandre N. Nogueira, do Studio Pilates (SP), só se combina e entende o Pilates depois que se aplica a técnica em seu próprio corpo. ■



Os exercícios fortalecem o abdômen.

Muitos benefícios

Além de exercitar o corpo, o Pilates é uma técnica relaxante. Os exercícios ajudam a aliviar o estresse e a ansiedade. A postura do praticante também é rapidamente modificada. Algumas pessoas chegam a ter a impressão de terem crescido até três centímetros com a prática do Pilates.

■ CONSULTORIA

STUDIO PILATES

Av. Paulista, 1490, cj. 1000 - São Paulo
(casas também no Al. Casa Blanca, 20)
Tel. (11) 3267-2001

Rio de Janeiro:

- Paula, Tel. (21) 2569-3361
- Daniela, Tel. (21) 2233-9779
- Mariana, Tel. (21) 2729-2025
- Yverson, Tel. (21) 2721-0920

Caracas, Tel. (81) 3343-7510

Fortaleza, Tel. (85) 3242-1753

Central de vendas de aparelhos e cursos:
0800 2025051
www.metamorfose.com.br