

Mas afinal, para que serve o Pilates?



REVISTA PILATES

Mas afinal, para que serve o Pilates?

O Pilates é um Método formado por exercícios que são realizados de diversas formas podendo ser elas com ou sem o auxílio de equipamentos.

Esses exercícios são projetados para dar um total e completo controle do corpo e também uma extensa conexão com a mente.

Criado pelo alemão Joseph Pilates em 1920, os movimentos do Pilates têm como finalidade devolver e restaurar a saúde dos indivíduos sendo elas condições de reabilitação ou até mesmo condições relacionadas a melhora da qualidade de vida.

Os Métodos utilizados por Joseph são passados para nós até os dias atuais, garantindo um maior condicionamento físico onde cada exercício estimula o corpo garantindo o equilíbrio e a postura.

O Pilates conta também com mais de 600 variações de exercícios que podem ser praticados de formas diferentes por qualquer tipo de pessoa, desde um idoso, até mesmo uma criança.

Com isso, pode-se dizer que o Pilates atua como uma ferramenta para a melhoria do corpo e da mente, por isso, pode ser utilizado como atividade física para aqueles que não gostam de caminhada, corrida, academia e outros tipos de esportes.

FUENTE: <https://revistapilates.com.br/>

INGRESA A SU WEB PARA MÁS INFORMACIÓN

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/mas-afinal-para-que-serve-o-pilates?elem=265331>