

Método Pilates



O Pilates é uma actividade que alia a componente física à mental, sendo uma excelente opção para superar os mais variados problemas do mundo exigente físico e emocional, como o stress ou a questão da postura corporal.

O método privilegia o fortalecimento dos músculos que rodeiam e suportam o tronco, através da precisão e controlo na execução dos exercícios de força e mobilidade, melhorando a postura, flexibilidade, força e resistência muscular, tornando o corpo mais forte de dentro para fora.

Princípios do Pilates:

1. Concentração

Muitos exercícios levam-nos a “desligar” do mundo exterior, a concentrarmo-nos só nos movimentos do nosso corpo. O Pilates é uma técnica que requer o foco no corpo. Deverá bloquear os pensamentos externos e concentrar-se apenas nos exercícios.

2. Respiração

Uma respiração correcta é essencial em Pilates, embora possa ser a parte mais complicada de dominar. Quanto melhor for o controlo da respiração, maiores serão os efeitos. Deverá ser a respiração a conduzir o movimento e não o contrário.

3. Centralização

O tipo de exercício adequado irá desenvolver profundamente a força muscular, de forma a ajudá-lo a sentar-se correctamente e evitar problemas de coluna. Quando pratica Pilates foca-se no centro do seu corpo. Assim estará a desenvolver a força do core.

4. Controlo

Movimentos controlados, fluidos e lentos é a chave de Pilates, cada movimento é suave até ao próximo. Assim desenvolve o controlo físico e mental, melhorando a consciência corporal.

5. Precisão

A precisão é essencial para a sua segurança física de cada movimento. Assim, todos eles deverão ser perfeitamente coordenados, evitando lesões. O Pilates ensina-nos a mover de forma a evitar fadiga e dor.

6. Isolamento

Em Pilates o “isolamento” é o exercício mental de identificar a sensação de cada grupo muscular. Só assim poderá fortalecer músculos mais fracos e harmonizar toda a estrutura muscular.

7. Rotina

Guarde algum tempo de cada dia para fazer os exercícios de Pilates, tal como guarda tempo para tomar duche, vestir-se, preparar-se para trabalhar. Desta forma, “oferece” ao seu corpo agilidade, tanto mental como física.