



O QUE PODE ESPERAR DA SUA AULA DE PILATES:

Tal como tudo na vida, você obtém da sua aula de Pilates aquilo que você investir. Aplique-se na aula de forma a conseguir o maior rendimento possível, e sairá com uma magnífica sensação de energia interior proveniente de um ótimo treino. Não deixe a sua mente vaguear para o seu trabalho ou problemas pessoais. Mantenha a sua atenção nos exercícios e conseguirá obter os resultados desejados.

Se é principiante no método Pilates, tenha presente que este é um tipo de exercício diferente: não terá a mesma sensação de "fervor" a que está habituado com um treino de cargas externas e/ou fortes resistências. De facto, os alunos referem que sentem mais a terceira aula ou a quinta do que a primeira. O método Pilates tem a tendência de se tornar mais difícil à medida que vai progredindo, uma vez que o aluno aprende a trabalhar de forma mais eficaz e tira maior partido de cada exercício.

Finalmente, não se iluda por exercício que inicialmente possam parecer simples!!

Neste método, trabalha grupos musculares mais pequenos, que poderão ter sido negligenciados toda a vida. Contudo, fazer os exercícios adequadamente e com grande atenção ao alinhamento e à sua forma, tem a maior importância. Combinar movimentos precisos e deliberados, com um padrão de respiração, auxilia a sua mente a focalizar o seu corpo, e você obterá mais de cada exercício.



AS 10 MELHORES FORMAS PARA USUFRUIR POR COMPLETO DE UMA AULA DE PILATES

1. **Esteja presentes de corpo e mente!!** Procure libertar-se das tensões acumuladas.
2. **Escute** o seu instrutor e siga as suas indicações.
3. **Respire** calmamente e foque-se na sua respiração assim como nas dicas.
4. Dê **energia** aos movimentos mas com controlo... Pense na qualidade e suavidade de cada movimento em vez da força, e não faça nada a "meio-gás".
5. **Aprecie** cada pequena correcção do instrutor, mesmo que pareça pormenor, pois estas pequenas alterações poderão representar uma diferença significativa no seu treino.
6. **Visualize** as mudanças que deseja que ocorram no seu corpo e traga esse desejo para a sua aula.
7. **Realize** cada movimento com precisão, suavidade e uma sensação de alongamento.
8. **Foque** mais no detalhe do que no músculo em si... o músculo trabalhará melhor porque focalizou no detalhe.
9. **Não faça nada a "meio-gás"**. Conversas extenuantes poderão limitar a sua progressão.
10. **Integre** o que aprende nas aulas de Pilates na sua rotina diária, quer seja a caminhar na rua, a escrever ao computador ou a treinar no ginásio.