

O QUE É PILATES?

O **Pilates** é um método de **exercício** físico e **alongamento** que utiliza o peso do próprio corpo na sua execução. É uma técnica de **reeducação** do movimento que visa trabalhar o **corpo todo**, trazendo equilíbrio muscular e mental.

Ele trabalha vários grupos musculares ao mesmo tempo, através de movimentos suaves e contínuos, com ênfase na concentração, no fortalecimento e na estabilização dos músculos centrais do corpo (abdômen, coluna e pelve).

O Pilates mistura um treino de **força e flexibilidade** que ajuda a melhorar a postura, alongar e tonificar os músculos sem exageros. Os exercícios focam na qualidade dos movimentos, ao invés da quantidade, deixando o praticante revigorado após a prática. Todo o método está baseado em seis princípios que pretendem devolver ao homem uma movimentação mais espontânea e consciente: o centro de força (core), a concentração, o controle, a fluidez de movimento, a precisão e a respiração.

A técnica prioriza o **equilíbrio**, assim nenhum grupo muscular fica sobrecarregado e o corpo trabalha de forma mais eficiente qualquer movimento, desde atividades do dia a dia até a prática esportiva. Os exercícios de Pilates podem ser feitos no solo, com o auxílio de acessórios, ou em equipamentos, como o “Reformer”, o “Cadillac” e a “Chair”.