

BENEFÍCIOS DO PILATES!

Antes de tudo: entendendo a CONTROLOGIA

- Para você entender melhor sobre o Método e todos os benefícios do Pilates, nós precisamos voltar no tempo e explicar o surgimento dos exercícios.
- O Pilates originalmente foi criado com o nome de “Contrologia” que significa o controle do corpo pela mente, sendo este o principal objetivo do Método.
- Joseph Pilates – daí vem o nome popular – foi o grande idealizador da série de exercícios e para isso, baseou sua técnica em 6 princípios básicos.

São eles:

- Concentração – como o próprio nome diz, o objetivo aqui é ficar o mais concentrado possível ao realizar o exercício, para garantir que os movimentos sejam feitos com a maior eficácia possível.
- Controle – esse princípio tem por propósito aprimorar a coordenação motora durante os movimentos, dando ao corpo um padrão suave para evitar contrações musculares desnecessárias.
- Precisão – a precisão do movimento é imprescindível para o controle do equilíbrio de todos os músculos que estão sendo trabalhados durante os exercícios.
- Centro – também como conhecido como Power House é o foco de todos os exercícios do Método, pois a estabilização do tronco se dá pelo fortalecimento dessa musculatura, sendo essencial também para um melhor alinhamento postural.
- Respiração – a respiração é muito importante pois deve sempre estar sincronizada com a realização do movimento, sendo este o fator primordial da técnica.
- Fluidez – o objetivo desse princípio é dar leveza ao exercício, com movimentos controlados para que não haja impacto pesado durante o exercício.

Quais são os Principais Benefícios do Pilates?

- **1) Aumento da Resistência Física**
- Como dito anteriormente, os exercícios de Pilates trabalham vários músculos do corpo ao mesmo tempo, indo desde músculos que você nunca trabalhou até aqueles que estamos acostumados a fortalecer nas atividades do dia a dia.

- **Tonifica a Musculatura**
- Bom, com todo esse fortalecimento físico desenvolvido durante as aulas de Pilates, quem se beneficia é o famoso tanquinho.
- Além disso ele está tonificando o abdômen, que é ótimo para a prática de atividades físicas e também esportes, pois a ativação desse músculo é exigida em todos os exercícios.

- **Aumento da Flexibilidade**

- Antes de mais nada é importante falar que a flexibilidade varia de pessoa para pessoa e também envolve fatores como altura, sexo, atividades diárias, postura, entre outras.
- Os primeiros movimentos que podemos fazer para aumentar a flexibilidade são os famosos alongamentos para que o corpo saia do modo estático de ficar o dia todo sentado na frente de um computador.
- Dessa forma, existe uma maior concentração e em consequência uma maior circulação do sangue, aumentando a quantidade bombeada em cada músculo.
- Esse movimento simples ajuda em muito o seu corpo!

- **2) Corrige Problemas Posturais**

- Um das maiores procura pelo Pilates são por pessoas que possuem algum tipo de problema postural.
- Por estar sempre em uma péssima condição postural, a coluna vai acumulando vários problemas que podem evoluir para algo mais significativo no futuro.
- O Método é essencial no tratamento desses desconfortos pois ele promove exercícios de reabilitação que atuam nessas áreas, além de exercícios de alongamento e flexibilidade que ensinam à coluna qual a melhor postura a ser aplicada no dia a dia.

- Durante os exercícios, o fortalecimento das musculaturas que mantêm a coluna ereta é essencial para que a longo prazo esses problemas possam ser tratados da melhor maneira possível, evitando que continuem evoluindo no futuro.
- É importante lembrar que se não tratado, outros problemas podem surgir ao longo do tempo em decorrência de uma negligência com a postura.

- **3) Promove menor Atrito nas Articulações**
- Por conter uma gama de exercícios progressivos, o Método Pilates possui exercícios que não impactam a musculatura.
- Ou seja, por serem movimentos que não contam com atitudes bruscas, eles não têm um impacto negativo nas articulações, diminuindo assim o atrito causado por exercícios de maiores impactos como musculação pesada e atividades como saltos.

- **Ajuda a Melhorar a Respiração**
- Mais do que apenas fornecer oxigênio ao corpo, a respiração faz toda a diferença durante os exercícios, pois ter o controle da musculatura potencializa o efeito dos movimentos após a atividade.
- É importante ter uma inspiração profunda seguida de uma expiração forte.
- Dessa forma conseguimos estabilizar melhor nossa coluna, o que contribui para uma postura correta, além de diminuir a dor muscular e melhorar nosso rendimento durante as atividades.

- Para finalizar, a respiração no Pilates melhora a vida do aluno o dando mais disposição para realizar as tarefas do dia a dia.
- Isso se dá porque seu sistema imunológico se fortalece, combatendo doenças, enxaquecas e eliminação de toxinas, causando um maior bem-estar para o praticante.
- A respiração no Pilates é uma ferramenta essencial para todos aqueles que querem uma melhor qualidade de vida, sendo esta uma dos principais benefícios do Pilates.

- **5) Promove o Bem-Estar**
- Dificilmente você vai encontrar alguém que não chega estressado do trabalho, ou que precisa descansar no final de um longo dia.
- Isso pode ser muito ruim para o nosso corpo, mas o Método Pilates pode ajudar.

- **Como?**
- A Contrologia é responsável pela harmonia entre o corpo e o equilíbrio da mente, ajudando em casos de estresse, fazendo com que a mente se acalme durante o período de aula.
- Pelo fato de o Método exigir a concentração e o controle na hora da execução, pessoas com problemas de ansiedade são ajudadas a terem um dia mais calmo, não tão agitado, com o devido bem estar que todo mundo quer.

- **6) Ajuda no Controle de Peso**
- Bom, vamos pensar. O Método Pilates é uma série de exercícios, certo? Todo exercício físico feito na frequência certa, com a carga e a sequência correta tem uma perda de peso, não?
- Pois bem, é dessa forma que o Pilates vai ajudar no controle do peso, no entanto é importante frisar que apenas o exercícios não será responsável para que isso aconteça.
- Uma reeducação alimentar e uma mudança na rotina é essencial para que você atinja o objetivo.

- O ponto aqui é combinar todas essas áreas para que o resultado no final seja de total agrado. Como o mestre Joseph costumava dizer “Não interessa o que você faz, e sim como você faz”.
- Por isso nada de colocar a culpa no Pilates se você não conseguir atingir o seu objetivo ok?
- Lembre-se de conversar com o seu instrutor e deixar claro qual o seu objetivo com a prática dos exercícios, para que juntos vocês possam chegar lá.

Benefícios do Pilates além do Físico

- Além de conter inúmeros benefícios ao corpo do praticante, como tonificação muscular, condicionamento físico e melhora da postura, o Pilates também trata a parte mental dos pacientes.

- **De que forma?**
- Incluindo exercícios de alongamento e relaxamento, assim como o foco nos exercícios de respiração, aliviando assim a ansiedade e o estresse acumulado durante o dia a dia das pessoas.
- Os movimentos realizados durante a sessão de Pilates podem parecer simples como exercícios de alongamento e fortalecimento, mas que agem no corpo de forma integrada e individualizada, tirando o máximo proveito de cada movimento.

