

para todas as h

Há uma série de razões para afirmar que o pilates é dos melhores aliados para quem deseja melhorar os estados físico e mental. É que, além de proporcionar inúmeros efeitos ao corpo, o método oferece também as condições ideais para que os praticantes desenvolvam uma série de aspectos emocionais importantes, como o aumento da autoestima e o incremento da autoconfiança.

Ou seja, o pilates é um pacote completo para quem quer desfrutar do verdadeiro bem-estar. Entre inúmeros benefícios práticos, ele proporciona, por exemplo, uma grande melhoria na capacidade cardiorrespiratória, já que promove a conscientização sobre como utilizar melhor a respiração. Além disso, alivia problemas relacionados ao estresse, diminuindo a tensão e a fadiga.



PERDA DE COORDENAÇÃO MOTORA

CAUSAS: “a falta de atividade física é a principal causa deste problema. Se você não disciplina seus músculos a se exercitarem com frequência, é provável que, mais cedo ou mais tarde, sua coordenação fique comprometida”, afirma o instrutor. Acidente Vascular-Cerebral (AVC), Mal de Parkinson e idade avançada são outras causas comuns para a perda de coordenação motora.

EXERCÍCIOS INDICADOS: de um jeito ou de outro, todos os exercícios de pilates auxiliam na recuperação da coordenação motora, já que são adaptados para trabalhar o corpo em sua totalidade. Isso significa que, nesse caso, os exercícios podem ser os mesmos para idosos, pessoas em fase pós-operatória, gestantes e obesos, por exemplo. É claro que isso vai ser dosado de acordo com a necessidade de cada um.

BENEFÍCIOS: os efeitos são imediatos. Com o tempo e a prática, a pessoa desenvolve a construção do corpo de forma orientada e consciente, o que lhe permite utilizar seus músculos e seu corpo de uma maneira mais eficiente e inteligente.

Fotos: Shutterstock



DORES NA COLUNA

CAUSAS: maus hábitos posturais, desequilíbrios musculares, deformações ósseas, desvios e excesso de peso são as principais causas das dores na coluna.

EXERCÍCIOS INDICADOS: de forma geral, os exercícios do pilates foram todos desenvolvidos também com o objetivo de promover a reeducação postural. O ideal é trabalhar com aqueles que priorizam o trabalho conjunto de todos os músculos do corpo, de forma consciente e equilibrada.

BENEFÍCIOS: “a consciência corporal e a aplicação correta de força, resistência, flexibilidade, concentração, respiração e fluidez farão com que a pessoa ative os músculos certos e condicione seu corpo a executar os movimentos conforme a necessidade de impacto, tração ou repouso do momento”, explica Sadir. Assim, não haverá mais o desgaste da musculatura que antes gerava a dor. Para que o método surta efeito, no entanto, é preciso que o praticante tenha bastante disciplina e realize os exercícios diariamente.

10oras

Por Geisa D'avo

Mais do que uma simples opção de atividade física, os exercícios do pilates podem ser a solução para inúmeras questões cotidianas. Descubra, agora, como este método faz a diferença em quatro situações práticas

A melhoria do desempenho sexual é outra consequência direta do pilates. E a extensa lista continua crescendo.

“Essa prática traz harmonia ao corpo, tornando-o equilibrado, mais lexível e forte. Também fortalece os órgãos internos e desenvolve os músculos que sustentam a coluna, eliminando até dores crônicas. Também mantém a mente alerta e aumenta a concentração.

Assim, contribui para a melhora da saúde geral de quem pratica”, explica Fernando Sadir, instrutor da unidade de pilates Cidade Jardim da rede The Pilates Studio Brasil.

Agora que você já está por dentro dos benefícios diversos que o pilates é capaz de proporcionar, confira alguns exemplos de situações bastante comuns nas quais vale muito a pena aplicar essa técnica.



LESÕES MUSCULARES

CAUSAS: com o passar do tempo, os músculos do corpo ficam fracos, perdem elasticidade e encurtam. Tensões elevadas e machucados acidentais também podem lesionar os músculos.

EXERCÍCIOS INDICADOS: àqueles que priorizem o fortalecimento muscular, bem como a flexibilidade, para permitir que a consciência corporal atue a seu favor. A partir do momento em que o praticante de pilates tem consciência de sua estrutura corporal e aprende os princípios orientados pelo instrutor, ele sente os efeitos positivos do método e transmite isso para seu dia a dia. Ou seja, se você sofre uma queda e se machuca, consegue uma recuperação mais veloz.

BENEFÍCIOS: “o pilates aumenta a longevidade da saúde dos músculos, mantendo-os fortes e flexíveis. Assim, torna-se mais difícil lesionar o músculo, mesmo que por acidente. Além disso, a partir da consciência corporal, o método ajuda a prevenir o organismo de impactos mais fortes, causados por algum tipo de tração, peso, mau jeito de postura ou estiramento”, declara o instrutor.



GESTAÇÃO

RECOMENDAÇÃO: “o pilates não é indicado para gestantes que nunca tenham tido contato prático com a técnica, pois consiste em muitos trabalhos internos de força da musculatura e, para que não ocasione lesões, é necessário que tenha havido um período de aprendizado e uso consciente dessa força. Mas, para as mulheres que já eram adeptas do método antes da gravidez, os exercícios podem ser realizados tranquilamente até o fim da gestação”, afirma Sadir.

EXERCÍCIOS INDICADOS: dê preferência àqueles que enfatizam a respiração e também o equilíbrio postural. **BENEFÍCIOS:** quando praticado durante a gestação, o pilates promove a melhoria na frequência cardiovascular, bem como o uso consciente da postura e do peso do corpo conforme ocorrem as mudanças da gestação. Além disso, proporciona o reforço na musculatura da bacia para prevenir as constantes transformações ocasionadas pelo alargamento dessa região.