

Pilates: mais flexibilidade, força e precisão.

A melhor opção para o condicionamento físico de atletas dos mais variados esportes, promovendo incríveis benefícios e restabelecendo o equilíbrio do corpo. Muitos golfistas vêm utilizando o Pilates como uma ferramenta essencial de preparação, que mantém o corpo em equilíbrio e melhora o desempenho. Afinal, os movimentos dos golfistas são precisos e fortes, existindo toda uma biomecânica corporal nos movimentos, em que as articulações do ombro, cotovelo, punho e pélvis

Você gostaria de fazer um pouco mais de precisão?



devem estar bem estabilizadas e ao mesmo tempo a amplitude de cada articulação deve ser aproveitada ao máximo sem sobrecarregar ligamentos e tendões

O Pilates promove para o golfista exatamente esse ganho de amplitude articular, tanto de ombro, tronco e pélvis, proporcionando:

- melhora da explosão do movimento e do tempo de resposta
- fortalecimento e alongamento dos músculos dos ombros, cotovelos e punhos
- prevenção de tendinites, epicondilites e bursites
- concentração e precisão nos movimentos
- prevenção de lesões por estresse
- melhora da flexibilidade para a rotação de tronco, facilitando o swing




TherapyAtiva
pilates sport

www.terapyativa.com.br

Tel.: (21) **3518-7012**

Av. Armando Lombardi, 165 cob.1A
Barra da Tijuca



Pilates para Polo. Equilíbrio e força em uma só tacada.

Os benefícios do Pilates para os jogadores de Polo se assemelham aos benefícios para os de Golfe, já que a base do movimento e técnica são as mesmas. Porém, no Polo, adiciona-se a estabilidade e força que o corpo necessita para se equilibrar em cima do cavalo.

Na TherapyAtiva, pertinho do Itanhangá Golf Club, você encontra um centro especializado, com profissionais altamente qualificados, para dar o atendimento exclusivo que você merece e melhorar ainda mais o seu condicionamento físico, para uma performance cada vez mais precisa.



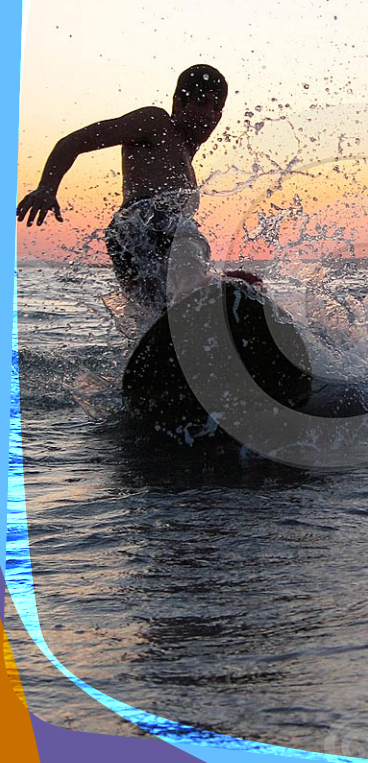
TherapyAtiva
pilates sport

www.therapyativa.com.br

Tel.: (21) **3518-7012**

Av. Armando Lombardi, 165 cob.1A
Barra da Tijuca

Uma
guinada de
360° em
seu preparo
físico



Pilates:
sua saúde
na crista
da onda.



Não tem sido à toa que o Pilates tem se transformado na melhor opção para o condicionamento físico de atletas dos mais variados tipos de esporte.

Cada vez mais, surfistas, corredores, triatletas, ciclistas, ginastas, jogadores de vôlei, nadadores e tenistas estão entre os praticantes do método. Com o Pilates, aprendem a dosar a energia, distribuir forças e utilizar, de forma inteligente, a gravidade a seu favor, ganhando em rendimento, saúde e melhores resultados. Além disso, a concentração e a precisão, priorizadas durante toda a prática, são indispensáveis em qualquer modalidade esportiva, seja ela competitiva ou não.

A maior parte dos atletas que praticam o Pilates obtém maior eficiência em seus esportes: com o mínimo de dispêndio energético, conseguem atingir o máximo em resultados. O método é indicado ainda para o tratamento de lesões, muito frequentes nos que utilizam o corpo de forma mais intensa como os atletas.

Se você quer ondas cada vez mais perfeitas, deslize sua prancha até a TherapyAtiva. Aqui, você encontra um centro especializado, com profissionais altamente qualificados para oferecer o melhor acompanhamento.

Aqui entrará foto
do Marcelo




TherapyAtiva
pilates sport

www.therapyativa.com.br • Tel.: (21) 3518-7012
Av. Armando Lombardi, 165 cob.1A • Barra



Nos
próximos
meses, seu
corpo vai
ser o centro
de muitas
atenções.

Pilates: a maneira
mais saudável de se
manter em forma


TherapyAtiva
pilates & saúde



Gravidez, uma época de mudanças significativas no corpo da mulher... É importante uma dieta adequada, exercícios e relaxamento. Fazendo Pilates, você cuida de seu corpo antes e depois do parto.

Os exercícios não exercem impacto, sendo devidamente ajustados para cada fase e necessidades da gestante. Mais estabilidade, alongamento, controle da respiração, redução do estresse e musculatura abdominal fortalecida.

Pilates após a gravidez:
toda a força que você vai precisar para cuidar do bebê.

O Pilates pode ser uma rotina de exercícios ideal, que ajudará a restaurar e fortalecer o seu corpo.

Drenagem Linfática para gestantes.
Sinta-se muito mais leve com esse toque.

Uma massagem lenta e suave, que reduz a retenção de líquido e inchaços, ativando a oxigenação celular e a nutrição dos tecidos, previne e trata as complicações decorrentes da gestação, aliviando problemas circulatórios e musculares, bem como outros relacionados às mudanças hormonais, como a enxaqueca, insônia, constipação intestinal e cansaço.

Uma vez autorizadas pelo obstetra, as sessões podem ter início logo nas primeiras semanas da gestação.

Importante: a drenagem linfática é contraindicada para algumas grávidas e só deve ser feita por fisioterapeuta, pois a técnica mal executada pode ser prejudicial. Consulte-nos.

Na TherapyAtiva você tem um centro especializado, com profissionais altamente qualificados para oferecer o melhor em terapias.


TherapyAtiva
pilates & saúde

www.therapyativa.com.br • Tel.: (21) 3518-7012
Av. Armando Lombardi, 165 cob.1A • Barra