HISTÓRIA DO MÉTODO

Criado pelo alemão Joseph Pilates na década de 20, o método Pilates chega ao Brasil na década de 90, auxiliando na correção postural, fortalecimento muscular, mobilidade articular, entre outros benefícios.

A técnica une princípios orientais e ocidentais aos exercícios. Os aspectos orientais podem ser percebidos através do controle da respiração, o desenvolvimento da flexibilidade e uma maior concentração que permite ter maior consciência ao se exercitar. Já os princípios ocidentais estão voltados ao condicionamento físico e ao desenvolvimento da força, com uma preocupação específica com os aspectos estéticos de força muscular, condicionamento físico e correção postural.

A partir daí, Joseph Pilates, desenvolveu a técnica com base em seis princípios que devem estar ligados diretamente a cada movimento, com o objetivo de alcançar o tão desejado equilíbrio físico e mental, são eles: a concentração, a respiração, o acionamento do centro de força, a precisão, o controle e a fluidez de movimentos.

A prática desses princípios proporciona uma maior consciência de seu corpo e de suas possibilidades, oferecendo inúmeros benefícios para o corpo, para a mente e para a alma.

Certamente, o Pilates traz um bem-estar maior para a saúde geral, contribuindo para uma melhora na qualidade de vida, através do alívio de tensões, eliminação do estresse físico e mental do dia-a-dia.

**BENEFÍCIOS**  
   
A prática regular do método Pilates traz excelentes benefícios aos alunos que conseguem perceber em poucas semanas as mudanças. Conheça os principais:  
   
- Melhora a capacidade cardiorrespiratória;   
- Incrementa o condicionamento físico e mental;   
- Alivia problemas relacionados ao estresse, diminuindo tensão e fadiga;   
- Melhora o desempenho sexual;   
- Melhora a osteoporose;  
- Melhora o sono e memória;  
- Propicia a harmonia do corpo, tornando-o mais equilibrado, flexível e forte;  
- Melhora a força, a elasticidade muscular e mobilidade articular;   
- Melhora a postura eliminando maus hábitos, levando ao correto  
alinhamento corporal;   
- Fortalece a musculatura abdominal;   
- Desenvolve os músculos que sustentam a coluna, eliminando dores crônicas;   
- Mantém a mente alerta;   
- Melhora o desempenho de atletas;   
- Melhora a auto estima;  
   
**INDICAÇÃO**   
  
O método Pilates é indicado para todas as pessoas (homens, mulheres, crianças a partir de 9 anos e idosos). Podem participar das aulas atletas, crianças, adolescentes, adultos e idosos que já praticam atividade física regularmente, aqueles que não praticam atividade há muito tempo e quem nunca realizou nenhum tipo de atividade física.

Veja como o Pilates pode beneficiar a sua vida:   
   
**PILATES *SPORT* - PARA ATLETAS**

Os benefícios do método para os atletas são diversos.

A prevenção de lesões está em primeiro lugar, mas também se pode considerar a correção de desequilíbrios musculares, o ganho de força muscular específica em determinados gestos da atividade, o aumento da capacidade respiratória e eficiência do diafragma e, consequentemente, a melhora do desempenho também são observados.

Nos últimos anos muitos esportistas, como por exemplo: surfistas, corredores, nadadores, tenistas, jogadores de futebol, de vôlei, dançarinos, entre outros, estão entre os praticantes do método. Com a prática de Pilates aprendem a dosar a energia, distribuir forças e utilizar, de forma inteligente, a gravidade a seu favor, aproveitando a eficiência do seu sistema de fáscias, ganhando em rendimento, saúde e melhores resultados.

Inclua o Pilates na sua rotina e perceba melhorias evidentes em seus resultados!

**PILATES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Atualmente, crianças e adolescentes vivem em um ambiente acelerado e competitivo. O resultado disso é o estresse, a falta de concentração e a má postura. A prática de carregar mochilas pesadas para a escola, a postura relaxada no sofá em frente à TV ou ao computador e, até mesmo a quantidade excessiva de atividades são fatores que contribuem para que as crianças e os adolescentes adquiram os chamados maus hábitos e tenham um ritmo de vida muito exigente. Perdem com isso a postura e a saúde para toda a vida.

A concentração, a respiração, o controle, o alinhamento, a precisão, a fluência, o ritmo e o compromisso com o corpo todo, elementos fundamentais para a vida das nossas crianças e adolescentes, são a base de todos os exercícios de Pilates.

Entre os benefícios para as crianças e adolescentes que praticam o Pilates, estão a organização do sistema locomotor e a melhora da postura, da concentração, do humor, do sono, da circulação sangüínea e energética, da digestão, do tônus e da flexibilidade.

Inclua o Pilates na rotina do seu filho e veja as mudanças!

**PILATES PARA IDOSOS**

Chegar à *Melhor Idade* com saúde e uma excelente qualidade de vida vêm sendo o objetivo de muitos. Mas, se você já está na *Melhor Idade,* o momento de manter o equilíbrio entre o corpo e a mente e/ou prevenir dores indesejadas é agora!

O Pilates é um exercício muito eficaz para amenizar e até mesmo reverter os efeitos do tempo sobre o corpo. Como o método dispõe de uma série de exercícios de baixo impacto, não há pressão sobre as articulações enquanto os movimentos são executados, tornando-o ideal para os praticantes da terceira idade.

A prática do método estimula a produção e a demanda de cálcio para os ossos que possam estar fragilizados, proporcionando lubrificação e aumento da amplitude dos movimentos para as articulações comprometidas, respeitando os limites e avanços de cada um dentro das aulas. Por isso, os portadores de enfermidades como artrose, artrite reumatóide, artroplastia e discopatias degenerativas (degeneração das vértebras e discos da coluna), osteopenia e osteoporose também podem obter melhorias com esta rotina de atividades.

Contudo, o maior ganho da prática talvez seja a melhora que ela proporciona à auto-estima.

O Pilates incentiva a vontade de aprender e viver, proporcionando melhor qualidade de vida!

**PILATES PARA GESTANTES E PÓS-PARTO**

**Pilates para Gestantes**

Pilates for PregnancyPregnancy is a time of significant change in a woman's body. A gravidez é uma época de mudanças significativas no corpo de uma mulher. Over the 9-month gestational duration, the body will move through various physical and emotional changes in preparation for the coming birth. Durante o período de 9 meses de gestação, o corpo irá passar por diversas mudanças físicas e emocionais em preparação para o nascimento. Supporting a healthy pregnancy includes a proper diet, mild to moderate exercise, and some stress management. Uma gravidez saudável inclui uma dieta adequada, exercício moderado para leve, calma e relaxamento.

You can care for your body during pregnancy by practicing Pilates before and after delivery. Você pode cuidar de seu corpo durante a gravidez praticando Pilates antes e após o parto. Pilates is a form of no impact exercise that can strengthen your body to ease the delivery and speed your recovery. Pilates é uma forma de exercício que não exerce impacto que fortalece e alonga o seu corpo. Pilates exercises can also be adjusted during the course of your pregnancy to meet the changing needs of an expecting mother. Os exercícios de Pilates também podem ser ajustados no curso da sua gravidez para atender às necessidades de mudança de uma gestante. The benefits of Pilates include increased stability, breath control, and stress reduction, which can help you manage the life changes both during and after your pregnancy. Os benefícios do Pilates incluem maior estabilidade, controle da respiração e redução do estresse, que podem ajudar a gerenciar as mudanças de vida durante e após a gravidez.

**Beginning Prenatal Pilates Pilates início pré-natal**

Before you begin any Pilates training during your pregnancy, it is important to seek the approval of your Medical Doctor to engage in an exercise program. Antes de iniciar qualquer treinamento Pilates durante a gravidez, é importante procurar a aprovação do seu médico para iniciar um programa de exercícios. If you are having an uncomplicated pregnancy, it is generally safe to perform mild to moderate exercise while pregnant. Se você está tendo uma gravidez sem complicações, é geralmente seguro para realizar o exercício leve a moderada durante a gravidez.

You should inform your Pilates instructor that you are pregnant, so that any necessary modifications to the Pilates routine can be made. Você deve informar o seu instrutor de Pilates da gravidez, para que as modificações necessárias possam ser feitas.It is best to find a Pre-Natal Pilates class or an instructor who is experienced in providing guidance to pregnant women.This is especially important if you are starting Pilates for the first time during your pregnancy.

**Pilates, Pregnancy, and SafetyPilates, gravidez, e Segurança**

There are significant physiological changes that occur in a woman's body during pregnancy, and therefore additional pre-cautions are needed during Pilates training. Há significativas mudanças fisiológicas que ocorrem no corpo de uma mulher durante a gravidez e, portanto, adicional de precauções são necessárias durante o treinamento Pilates.

### Protecting Your Joints Proteger suas articulações

In addition to the physical changes in your size and shape during pregnancy, the hormonal system in your body is also changing in preparation for birth. Além das mudanças físicas em seu tamanho e forma durante a gravidez, o sistema hormonal em seu corpo também está mudando, em preparação para o nascimento. During pregnancy, the hormone Relaxin increases in level by an order of magnitude to help open your joints for an easier delivery. Durante a gravidez, o hormônio relaxina aumenta ajudando a aumentar as suas articulações para parto mais fácil. Unfortunately, this also contributes to greater flexibility in all of your joints leading to joint instability. Infelizmente, isso também contribui para uma maior flexibilidade em todas as suas articulações que conduzem à instabilidade articular. Therefore, it is important to avoid any physical movements with large ranges of motion, such as overstretching, which increase the possibility of injury. Portanto, é importante evitar qualquer movimento físico com uma vasta gama de movimento, tais como *overstretching,* o que aumenta a possibilidade de lesão.

### Staying Balanced Ficar equilibrado

As you approach the full term of the pregnancy, the enlargement of your abdomen will shift your center of gravity. O alargamento do seu abdômen vai mudar o seu centro de gravidade. Pilates can help strengthen your core muscles and limbs to provide increased stability; however, always be cautious during movement to prevent accidents. Pilates pode ajudar a fortalecer seus músculos do abdome e membros , fornecendo maior estabilidade.

### Safe Movements Movimentos seguro

During the progressive phases of the pregnancy, it will be necessary to adjust your Pilates routine. Durante as fases progressivas da gestação, será necessário ajustar a sua rotina de Pilates. The Pilates instructor will often recommend changes for the exercises they are guiding you through. O instrutor de Pilates, muitas vezes, recomenda mudanças nos exercícios. Se você não pode confortavelmente manter uma conversa durante o exercício, você está trabalhando demais. When your belly begins to grow, avoid lying on your stomach; and after your 2nd trimester, do not perform any exercises while lying on your back, as this can obstruct the blood flow to the fetus. Quando sua barriga começa a crescer (até o terceiro mês), em seu terceiro trimestre, não execute nenhum exercício em decúbito ventral, pois isso pode obstruir o fluxo sanguíneo para o feto. In general, stick with the simplest Pilates movements and enjoy your workout.

**Benefits of Pilates During Pregnancy Benefícios do Pilates durante a gravidez**

Pilates can have an amazing impact on how good you feel during your pregnancy. Pilates pode ter um impacto incrível sobre como se sente bem durante sua gravidez. Starting your Pilates practice during pregnancy can help your realize the following health benefits: Iniciando a sua prática de Pilates durante a gravidez pode beneficiar saúde.

### Improved Breath Control Controle da respiração

One of the key principles of Pilates training is to learn to connect with your breath. Um dos princípios-chave de treinamento Pilates é aprender a conectar-se com sua respiração. Pregnancy can be a difficult time in your emotional life, so learning to relax more effectively can be an important tool. A gravidez pode ser um momento difícil em sua vida emocional, para aprender a relaxar de forma mais eficaz pode ser uma ferramenta importante. Breathing exercises can also help you learn to relax the body aiding delivery. Exercícios de respiração também podem ajudá-lo a aprender a relaxar a entrega do corpo auxiliando.

### Stronger Abdominal Muscles Músculos abdominais mais fortes

As your belly grows, so does the strain on your back. Como sua barriga cresce, faz assim a pressão sobre as costas. Strengthening the core muscles of the abdomen, hips, and lower back can prepare your body for these changes. Fortalecer os músculos do abdômen, quadris e parte inferior das costas pode preparar seu corpo para essas mudanças. It is best to avoid flexion exercises, such as sit-ups, during pregnancy as these types of exercises compress your abdomen.É melhor evitar exercícios de flexão, durante a gravidez, esses tipos de exercícios comprimir o abdômen. It is more important to strengthen the deeper stabilization muscles to support your additional weight.In addition, strength in these core muscles can help quicken your delivery. É mais importante fortalecer os músculos mais profundos de estabilização.

### Improved Stability During Movement Estabilidade melhorada durante o movimento

During Pilates training, you will cultivate balance, core strength, muscular control and efficiency of movement. Durante o treinamento Pilates, você vai cultivar o equilíbrio, a força do abdome, o controle muscular e a eficiência do movimento. These attributes will allow you to develop a greater sense of your own body during this unique time of physical change. Esses atributos lhe permitirão desenvolver uma maior percepção de seu próprio corpo durante este momento único de mudança física. Maintaining your connection to the body will improve physical stability and agility. Manter sua conexão com o corpo vai melhorar a estabilidade física e agilidade.

**Pilates After Pregnancy Pilates após a gravidez**

After you recover from the delivery, Pilates can be an ideal post-partum exercise routine. Depois de se recuperar do parto, o Pilates pode ser uma rotina de exercícios ideal pós-parto.

### Rebuilding the Body Reconstrução do Corpo

Pilates exercises can be an effective training routine to help return your body to its pre-pregnancy shape. Os exercícios de Pilates pode ser uma rotina de treinamento eficaz para ajudar a devolver seu corpo à sua forma pré-gravidez. Even a short 20 min Pilates workout every other day can have a profound effect on recovering your body to your pre-pregnancy shape. Mesmo dia sim dia não pode ter um efeito profundo sobre a recuperação do seu corpo à sua forma pré-gravidez. The core strengthening exercises can flatten your stomach and help recover from diastasis recti , muscular separation of the abdomen. Os exercícios de fortalecimento do abdome podem pressionar seu estômago e ajudar a recuperar de diástase do reto, a separação muscular do abdômen.

If you had a cesarean during delivery, follow your doctor's recommendations on when to begin exercising again. Se você tiver um parto cesárea, siga as recomendações do seu médico sobre quando começar a se exercitar novamente. A C-section is a significant surgery to the abdomen and proper healing time should be allowed before resuming Pilates training. A Cesárea é uma cirurgia significativa, e seu tempo de cicatrização do abdômen deve será adequada.

### Strength for Your Child Força para o seu filho

The physical strengthening of Pilates exercises can play an important part in your new motherhood. O fortalecimento físico de exercícios de Pilates pode desempenhar um papel importante em sua nova maternidade. The additional strength of your core and limbs will assist in carrying your baby, cradling during breast-feeding, pushing the stroller, and even carrying around all the necessary baby accessories. A força adicional de seu abdome e membros ajudarão na realização dos movimentos realizados com seu bebê, como ser embalando durante a amamentação, empurrando o carrinho, e mesmo levando em torno de todos os acessórios do bebê necessário. Maintaining proper posture and avoiding poor body mechanics when lifting your growing child will help prevent strain and injury. Manter a postura adequada e evitar a mecânica do corpo quando levantar o seu filho crescer irá ajudar a evitar a tensão e lesões.

**PILATES EM REABILITAÇÃO (PÓS-OPERATÓRIO)**

Como reabilitação, o método também apresenta resultados significativos. Um deles é promover a recuperação mais rápida das lesões. Por trabalhar muito a musculatura abdominal, lombar e pélvica, o Pilates é muito indicado para dores lombares crônicas, além de várias outras lesões, como cervicalgia, dores inespecíficas do joelho, lesão de ligamentos, entorse de tornozelo, dor na região entre as escápulas, estiramentos musculares, síndrome do trato iliotibial dentre outras.

Esqueça as dores crônicas fazendo Pilates!