
PILATES TERAPÊUTICO

O método Pilates foi desenvolvido no início do século XX por Joseph Pilates, sua prática é realizada através de aparelhos que funcionam por um mecanismo de molas ou através de exercícios de solo e bola. Os princípios do método Pilates são: concentração, respiração, controle, centro, precisão e movimento fluido. A lista de benefícios do Pilates é longa:

1- Alívio das dores provenientes da idade principalmente as lombares

2- Aumento de força 3- Maior controle da coordenação neuro muscular, 4- Melhora da auto estima (realização de movimentos que até então não se julgava capaz), 5-Prevenção de lesões, 6-Melhora do equilíbrio e consciência postural (corpo&mente). 7- Maior percepção dos movimentos, 8- Aumento da flexibilidade (musculatura mais alongada) e energia. 9- Aumento e preservação da amplitude dos movimentos das articulações. 10- Tonifica e define a musculatura. 11- Reduz o “stress” e alivia tensões. 12-Restaura o alinhamento postural. 13-Melhora a circulação sanguínea. 14-Complementa o treino esportivo e desenvolvimento funcional para a atividade diária. 15-Proporciona uma mobilidade da coluna importante para a nutrição do disco intervertebral e o tônus muscular. 16- Melhora a qualidade postural, pois trabalha com alongamento e fortalecimento dos músculos em posturas adequadas.

Todos esses benefícios citados ajudam a prevenir e reduzir riscos de uma futura lesão, proporcionando alívio de dores crônicas. O Pilates, é um exercício de baixo impacto, sem pressão sobre as articulações, Trabalha com muita concentração, poucas repetições (não fadigando a musculatura), os movimentos são lentos e controlados. Estimula a mineralização óssea e o fortalecimento muscular, sendo a sua principal indicação “na reabilitação” para pacientes portadores de artrose, artrite reumatóides, pós operatório de artroplastia de joelho e quadril , discopatias degenerativas , osteopenia e osteoporose (é importante o aval do seu médico). Durante a sessão o aluno e/ou paciente é orientado a realizar uma inspiração, (pelo nariz) expandindo o tórax depois fazer uma expiração prolongada (eliminando o ar pela boca), contraindo o abdômen ao máximo – como se o umbigo fosse colar nas costas, e simultaneamente executa um movimento fluído de forma mais harmônica possível , contínuo e ritmado Joseph Pilates dizia: “Concentre-se nos movimentos certos cada vez que você faz um exercício”. Indicações e contra-indicações: Os exercícios podem ser executados por qualquer pessoa, de qualquer idade, dos idosos aos adolescentes, pessoas de hábitos sedentários e a pacientes em fase de reabilitação. É também, recomendado a todos os indivíduos que tenham como objetivo a prevenção de lesões diversas. Não existe uma contra-indicação absoluta para a prática do Pilates.