

---

## **PILATES**



Este método fue creado a principios del siglo XX por el alemán Joseph Hubertus Pilates.

Es un entrenamiento físico basado en diferentes especialidades como gimnasia, traumatología, ballet y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo. Se centra en el desarrollo de los músculos internos (tónicos) para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para prevenir y/o curar los dolores de espalda.

Entre los beneficios de esta gimnasia Pilates se observan:

- 📖 La mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria, la elongación y la movilidad articular.
  - 📖 Aumenta la densidad ósea ayudando a prevenir y mejorar la osteoporosis, la fuerza muscular y la capacidad metabólica contráctil.
  - 📖 Tonifica, endurece, modela y refuerza la musculatura general del cuerpo y muy especialmente la abdominal.
  - 📖 Crea una figura más estilizada, aporta flexibilidad y equilibrio al cuerpo.
  - 📖 Mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés y beneficia el estado general de salud.
  - 📖 Corrige problemas de contracturas y posturales, previene lesiones.
  - 📖 Rejuvenece y revitaliza.
-