

aposta deposito 1 real

Muito se diz sobre o pilates e seus benefícios para o Triathlon, mas o que dizem os especialistas.</p><p>Nesta matéria convidamos 💵 duas fisioterapeutas especializadas em Pilates para discutir o assunto e ajudá-lo a avaliar se vale a pena encarar mais uma 💵 atividade em {k0} rotina.</p><p>O Pilates e o esporte</p><p>Por Silvia Guedes Fisioterapeuta formada pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas 💵 Gerais / Especialista em Fisioterapia Esportiva pela PUC-MG e em Osteopatia pela Escola Brasileira de Osteopatia.</p><p>Fisioterapeuta da OCE Consultoria 💵 Esportiva.</p><p>O Pilates é um método de condicionamento físico e reabilitação que pode trazer grandes benefícios aos atletas das diversas modalidades 💵 esportivas.</p><p>Fala-se muito sobre treinamento funcional, e o pilates, feito direcionado para determinada modalidade, é um treinamento funcional, porém bem mais 💵 completo.</p><p>Além de trabalhar o tempo todo a musculatura estabilizadora do tronco, trabalha também a respiração, coordenação, equilíbrio, concentração, flexibilidade, alinhamento 💵 e consciência corporal, força muscular do corpo como um todo, além de ajudar a reduzir o stress.</p><p>Joseph Pilates, criador do 💵 método, nasceu na Alemanha, mas durante a Primeira Guerra Mundial, vivia na Inglaterra, ficando recluso em um campo de concentração 💵 de Lancaster.</p><p>Lá atuou como enfermeiro, ajudando na recuperação dos feridos de guerra e treinando outros internos com os exercícios que 💵 criou.</p><p>O recurso que encontrou foi a resistência das molas das camas hospitalares, criando os aparelhos que são utilizados até hoje.</p><p>As 💵 experiências com os enfermos, feridos e mutilados e as amplas influências de outras técnicas tornaram-se a base de seu método.</p><p>Joseph, 💵 desde adolescente, estudava anatomia, fisiologia, biomecânica, e sempre procurou conhecer e praticar uma variedade enorme de atividades, como o Yoga, 💵 as artes marciais, já tendo sido boxeador profissional, trabalhado como instrutor de defesa pessoal da polícia civil inglesa (Scotland Yard) 💵 e já foi até mesmo artista de circo.</p><p>Os benefícios do método para os atletas são vários.</p><p>A prevenção de lesões vem 💵 em primeiro lugar.</p></div>