

¿Por qué practicar pilates?

Si por tu actividad laboral pasas el día sentada frente a una computadora o parada detrás de un mostrador, este tipo de ejercicios te ayudarán a mantener

una postura correcta. Es una gimnasia apropiada para quienes no les gusta sudar en el gimnasio, ya que si bien trabaja los músculos y la elasticidad corporal en profundidad, no requiere de fuertes entrenamientos.

Se aconseja su práctica en la rehabilitación de personas que han sufrido alguna lesión ósea o muscular. Como fusiona técnicas del yoga, gimnasia y ballet, te será muy útil si te sientes fatigada y tu actividad diaria te produce estrés. Los resultados se obtienen a corto plazo. A las 10 sesiones podrás percibir cambios en tu silueta. Si estás embarazada, practicar Pilates te ayudará a llegar mucho mejor preparada al momento del parto, ya que pone el acento en la respiración profunda, la elongación y la flexibilidad.