

# Pilates: exercícios que podem ser feitos por qualquer um com resultados rápidos

PATRÍCIA LOPES  
EQUIPE BRASIL ESCOLA

"Pilates é um método de condicionamento físico criado na Alemanha na década de 20. É indicado para reabilitação física, condicionamento físico geral e bem-estar. Os exercícios físicos condicionam e energizam. O método promove harmonia e balanço muscular para todas as idades e níveis de condicionamento físico, já que a atividade é direcionada às necessidades individuais da pessoa.

A aula pode ser individual ou em pequenos grupos, sendo supervisionada por um professor. Os exercícios podem ser feitos por qualquer pessoa, desde aquelas que já possuem bastante treino ao

sedentário, do idoso ao adolescente e das gestantes aos pacientes em estágio de reabilitação.

O método foi desenvolvido por Joseph H. Pilates. A prática do mesmo pode ser tanto nos aparelhos por ele inventados (estruturas de madeira e metal, com molas e tiras de couro), como nos movimentos realizados no chão (técnica conhecida por mat pilates).

Joseph Humbertus Pilates nasceu em 1880, na Alemanha, e passou por vários problemas de saúde durante sua infância. Buscou superá-los através da atividade física, além de ter estudado anatomia, fisiologia e medicina. Durante a Primeira Guerra Mundial, Joseph trabalhou como enfer-

meiro. Nesse período, usou sua técnica para reabilitar os feridos em combate.

Ao final do combate, mudou-se para Nova York, nos Estados Unidos, e passou a propagar o seu método.

O pilates tem a utilidade de combinar a respiração com os movimentos do corpo. Os exercícios desenvolvem os

músculos mais profundos do abdômen e das costas, proporcionando uma postura melhor. Além disso, estimula a circulação, melhora o condicionamento físico geral, a flexibilidade, promove melhoras nos níveis de consciência corporal e coordenação motora.



Pilates combina a respiração com o movimento do corpo

## NOVELAS



O médico informa a João Pedro que Alex foi atingido por dois disparos e seu estado é crítico. Enquanto isso, Vitória continua detida como principal suspeita do crime. Inocência se desespera ao saber que Alex foi baleado, aparece no hospital e arruma muita confusão.



Moretti sugere que Sara esteja mancomunada com Débora para fazer chantagem contra ele. Oto explica para Brisa o motivo de Moretti não querer que o funcionário esteja envolvido com ela. Ari pede para Guerra não dar importância para as anotações da caderneta que está em poder do empresário.



Jéssica avisa a Duarte do sequestro de Lou. Rico se desespera. Lou se amedronta com o estado de Renan, mas consegue fugir. Rômulo garante a Danilo que colocou pessoas para encontrar Jonathan. Ítalo, Rico, Moa e Pat descobrem uma pista do paradeiro de Renan.



Joaquim, Julia, Felipe e André armam uma armadilha para que Meire se suje. Dóris e Mateus conversam e desistem de enfrentar Omar, pois sempre alguém inocente se dá mal. Quando Meire volta para sua casa as crianças a seguem escondidas e comprovam que há água na casa dela.