

como fazer multiplas na pixbet

Muito se diz sobre o pilates e seus benefícios para o Triathlon, m
as o que dizem os especialistas.</p>
<p>Nesta matéria convidamos â duas fisioterapeutas especializadas em
Pilates para discutir o assunto e ajudá-lo a avaliar se vale a pena encara
r mais uma â atividade em {kO} rotina.</p>
<p>O Pilates e o esporte</p>
<p>Por Silvia Guedes Fisioterapeuta formada pela Faculdade de Ciênc
ias Médicas de Minas â Gerais / Especialista em Fisioterapia Esportiva pel
a PUC-MG e em Osteopatia pela Escola Brasileira de Osteopatia.</p>
<p>Fisioterapeuta da OCE Consultoria â Esportiva.</p>
<p>O Pilates é um método de condicionamento físico e reabil
itação que pode trazer grandes benefícios aos atletas das diversa
s modalidades â esportivas.</p>
<p>Fala-se muito sobre treinamento funcional, e o pilates, feito direciona
do para determinada modalidade, é um treinamento funcional, porém bem
mais â completo.</p>
<p>Além de trabalhar o tempo todo a musculatura estabilizadora do tro
nco, trabalha também a respiração, coordenação, equil&#
237;brio, concentração, flexibilidade, alinhamento â e consciênc
ia corporal, força muscular do corpo como um todo, além de ajudar a re
duzir o stress.</p>
<p>Joseph Pilates, criador do â método, nasceu na Alemanha, mas dura
nte a Primeira Guerra Mundial, vivia na Inglaterra, ficando recluso em um campo
de concentração â de Lancaster.</p>
<p>Lá atuou como enfermeiro, ajudando na recuperação dos fe
ridos de guerra e treinando outros internos com os exercícios que â criou.
</p>
<p>O recurso que encontrou foi a resistência das molas das camas hosp
italares, criando os aparelhos que são utilizados até hoje.</p>
<p>As â experiências com os enfermos, feridos e mutilados e as ampla
s influências de outras técnicas tornaram-se a base de seu método
</p>
<p>Joseph, â desde adolescente, estudava anatomia, fisiologia, biomec
6;nica, e sempre procurou conhecer e praticar uma variedade enorme de atividades
, como o Yoga, â as artes marciais, já tendo sido boxeador profissional, tr
abalhado como instrutor de defesa pessoal da polícia civil inglesa (Scotlan) Tj T* BT /P

Os benefícios do método para os atletas são vários.
</p>
<p>A prevenção de lesões vem â em primeiro lugar.</p>
<p>Além dos iá citados, a correção de desequilíbr