

Pilates

O Pilates tem este nome porque foi criado por Joseph Pilates. É um método que utiliza aparelhos específicos, acessórios e até movimentos no solo. Nos aparelhos têm também as molas que controlam a intensidade dos exercícios.

Alguns benefícios do pilates:

- Fortalecimento muscular
- Aumento da Resistência Física e Mental.
- Aumento da Flexibilidade
- Trabalha o conjunto de músculos do abdômen, costas e pelve, impactando na musculatura mais profunda dessa região.
- Corrige Problemas Posturais.
- Aumento da Concentração.
- Tonifica a Musculatura.
- Melhora a Coordenação Motora.
- Manter o tronco mais ereto e menos curvado.
- Alivia Dores Musculares.
- Melhora o equilíbrio.

O Pilates tem crescido muito e cada vez mais está sendo incluído como base de preparação física de outras atividades, como o triathlon, corrida, coclismo e etc. Com o objetivo da melhora do rendimento, técnica na postura do atleta e em prevenção de dores e lesões, o Pilates acaba se tornando um dos principais diferenciais do treino educando o corpo para usar os músculos de forma mais eficiente e segura.

Responda às seguintes questões de acordo com o texto acima:

Questão 1. Por que o pilates tem esse nome?

Questão 2. Escreva pelo menos quatro benefícios que pilates proporciona.

Questão 3. Por que o pilates tem sido incluído como base de preparação física de atividades como o triathlon, a corrida e o ciclismo?