

40º

www.maclamconsultoria.com

FISIOTERAPIA E SAÚDE



O método Pilates é uma técnica composta de exercícios criados por Joseph Pilates durante a II guerra mundial e possui como grandes princípios a saúde integral do corpo, o engajamento total do corpo e a respiração. Estes exercícios recrutam o uso de musculaturas específicas como as do abdômen, das costas e do assoalho pélvico, objetivando um bom controle de centro para a execução de um movimento controlado e com menor gasto energético.

Para a prática do Pilates é necessário que o indivíduo saiba respirar corretamente durante os exercícios. A respiração é a chave para a concentração e o controle do movimento pois através da mesma é possível facilitar ou dificultar a atividade. Os exercícios podem ser realizados com aparelhos específicos, que possuem resistência através de um sistema de molas, ou através do método MAT (pilates solo), no qual o praticante realiza os exercícios sobre um colchonete com uso de acessórios como bola, faixas elásticas, rolos entre outros.

Trata-se de uma ótima técnica para

reeducação da postura como também para tratar problemas de coluna e membros, encurtamentos, fraqueza muscular, equilíbrio e coordenação.

O método MAT Pilates está sendo oferecido pela Maclam com acompanhamento de fisioterapeutas que sempre buscam novidades e atualizações na área. É importante salientar que esta atividade pode ser praticada em qualquer idade, sem restrições, pois os exercícios são específicos para cada indivíduo, sempre respeitando seus limites, mas buscando superá-los.

Atendemos particulares e convênios: **Unimed, Bradesco, Golden Cross, Unibanco-AIG, Allianz Saúde, Porto Seguro, Embratel, IPE, Previdência do Sul, APCEF, Sesi Vita, e outros**

Lessandra Deconto Frá
Fisioterapeuta
Crefito 65.473-F

CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR

Rua José de Alencar, 386 - SL 301 e 304
Menino Deus - Porto Alegre - RS

FONE: 3061.3681