

# OS 6 PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO PILATES

Os princípios do Pilates são os alicerces que sustentam uma prática eficaz e transformadora.

Conheça agora cada um desses princípios e veja como eles podem melhorar sua jornada de bem-estar e condicionamento físico.



## CONCENTRAÇÃO

É essencial no Pilates. Cada movimento requer atenção total, permitindo melhor controle do corpo e uma conexão mais profunda entre mente e músculos.

## CENTRO

Tem como foco o fortalecimento dos músculos do core (abdominais profundos e lombares) para proporcionar estabilidade e força.

## CONTROLE

O controle é a base do Pilates. Os movimentos são executados de forma precisa e controlada, evitando movimentos bruscos ou compensatórios.

## RESPIRAÇÃO

A respiração é coordenada com os movimentos, permitindo um fluxo contínuo de oxigênio para os músculos e ajudando a relaxar e liberar a tensão.

## PRECISÃO

A precisão é fundamental para a eficácia dos exercícios de Pilates. Cada movimento é executado com atenção aos detalhes, alinhamento e técnica correta.

## FLUIDEZ

Os exercícios de Pilates são realizados em uma sequência fluida e contínua, promovendo a conexão suave entre os movimentos e a transição suave entre as posturas.

Através da concentração, centro, controle, respiração, precisão e fluidez, você alcançará força, flexibilidade e equilíbrio do corpo e da mente.

Encontre mais conteúdos como este acessando nosso site: