

BLOG

inicial > blog > arquivos > janeiro de 2011

Blog

Se o sol bater, vá de Pilates!

Postado em 12 de janeiro de 2011 às 09:49



Para chegar na estação mais quente do ano em forma, não há milagres: malhação, malhação e malhação. E por mais tentadoras que sejam as atividades outdoor, quem não está acostumado deve pegar leve e optar por modalidades indoor de baixa intensidade, como o Pilates.

Segundo o instrutor da STOTT PILATES™, Tim Fleisher, é importante que as pessoas evitem práticas que as levem à exaustão, pois os próprios movimentos produzidos pelos exercícios já geram calor e elevam a temperatura corporal, e realizar um treinamento sob o sol catalisa este processo. "Nas sessões de Pilates, o objetivo não é

trabalhar a musculatura até a fadiga, mas fortalecer os músculos conscientemente", explica.

O professor ainda sinaliza um equívoco comum a respeito da intensidade do treino: "Muitas pessoas acreditam que o exercício físico só dá resultado quando sente-se dor no dia seguinte. Pelo contrário, é apenas uma manifestação de que o indivíduo não estava adaptado ao esforço ou ao excesso dele". E como verão não combina com dor, exaustos precisam ficar bem longe, principalmente em altas temperaturas, que podem levar o organismo a sofrer hipertermia.

Além de poupar o sistema de refrigeração corporal, o Pilates é indicado para aqueles que querem conquistar um abdômen de causar inveja. Isso porque, durante os movimentos, são acionadas as musculaturas mais profundas, como transversos do abdômen, multifídeos e paravertebrais. "Mas, para que a região fique sequinha, é necessário adicionar à rotina exercícios aeróbicos, como uma caminhada ou andar de bicicleta", fala Letícia Toledo, coordenadora técnica da Pilates **StudioFit**. Frequentando as aulas duas vezes por semana, com uma hora de duração, dentro de um mês já é possível sentir uma musculatura mais forte e equilibrada. "Já os resultados estéticos aparecem em pelo menos dois meses", complementa.

Independente do ambiente no qual a atividade física é praticada, os cuidados não podem ser deixados de lado. Mesmo as modalidades indoor, hidratação e peças confortáveis não devem faltar. Caso opte por encarar o sol, um bom protetor e um bonê são fundamentais. E é bom ficar de olho no relógio, pois entre 10 e 16 horas recomenda-se fugir do astro rei, quando a incidência dos raios UVB é mais intensa.

Fonte: Por Rafaela Porto - Site Revista Pilates

Imagem: Internet

tags: pilates, atividade física, verão

Comentários (0)

categoria

- Atividade Física
- Datas Comemorativas
- Novidades
- Nutrição
- Pilates
- Psicologia
- Terapias Complementares
- Yoga

arquivo

- janeiro - 2011
- abril - 2010
- maio - 2010
- junho - 2010
- julho - 2010
- agosto - 2010
- setembro - 2010
- outubro - 2010
- novembro - 2010
- dezembro - 2010