

Pilates nas unidades de saúde

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 6 de junho de 2022

Iniciaram, na última semana, as oficinas de Pilates Solo nas unidades de saúde de Veranópolis. Neste método, os exercícios são realizados no solo e sem o uso de equipamentos, porém podem ser utilizados acessórios como bola, faixa elástica, pesos e rolos. Utiliza-se o próprio peso corporal para ganhar força e flexibilidade. A prática tem muitos benefícios, como a melhora postural, o fortalecimento muscular, a melhora da flexibilidade e resistência, ajuda nas articulações, melhora o condicionamento cardiorrespiratório, ajuda a queimar calorias, reduz tensões e estresse, alivia dores crônicas, trabalha tanto o condicionamento físico quanto o mental. em Fotos: ESF São Francisco/em