



Maria Amélia afirma que os exercícios que atuam para deixar as pernas mais bonitas são o Leg Círculos e a Front Split no Reformer e suas variações, além da ponte de ombros e suas variações

## Fortalecimento dos músculos

O Pilates modela as pernas porque proporciona um fortalecimento eficaz dos músculos. A fisioterapeuta Jaqueline Buainain, do estúdio que leva seu nome, afirma que ele tonifica e define a musculatura. “O método trabalha toda a musculatura profunda e quanto mais a pessoa praticar, maior será os resultados com o ganho de força e definição muscular. O Pilates trabalha o corpo como um todo. O segredo não está com quanto de peso (quilo), mas sim como a pessoa executa o exercício.”

A fisioterapeuta Maria Amélia Quesada, da Innere Studio Pilates, explica que o Pilates é um método de condicionamento físico que utiliza as molas e o peso corporal principalmente como sobrecarga, o que faz dele um excelente exercício para modelar o corpo.

Maria Amélia afirma que os exercícios que atuam para deixar as pernas mais bonitas são o Leg Círculos e a Front Split no Reformer e suas variações, além da ponte de ombros e suas variações. “Através dessas variáveis podemos adequar a prática para um grande número de pessoas, inclusive para pessoas com contra indicação para outros tipos de exercícios, atingindo os objetivos de fortalecimento muscular obtendo como resultado um corpo torneado.” **V&A**

### BENEFÍCIOS DO PILATES

- Condicionamento físico
- Melhora da circulação sanguínea
- Tonificação e fortalecimento muscular
- Previne lesões
- Bem-estar e qualidade de vida
- Combate ao estresse (concentração e relaxamento)

Fonte - Rosiley S. Cosenza Dourado, fisioterapeuta

### SAIBA MAIS

O Pilates é um conjunto de exercícios que trabalha o controle muscular, criado pelo alemão chamado Joseph Pilates, em meados de 1920. Seu objetivo é o controle e a conexão entre corpo e mente. O método restaura indivíduos com patologias e promove o aumento da qualidade de vida dos praticantes

Fonte - Cinthia Abufares Soares, fisioterapeuta