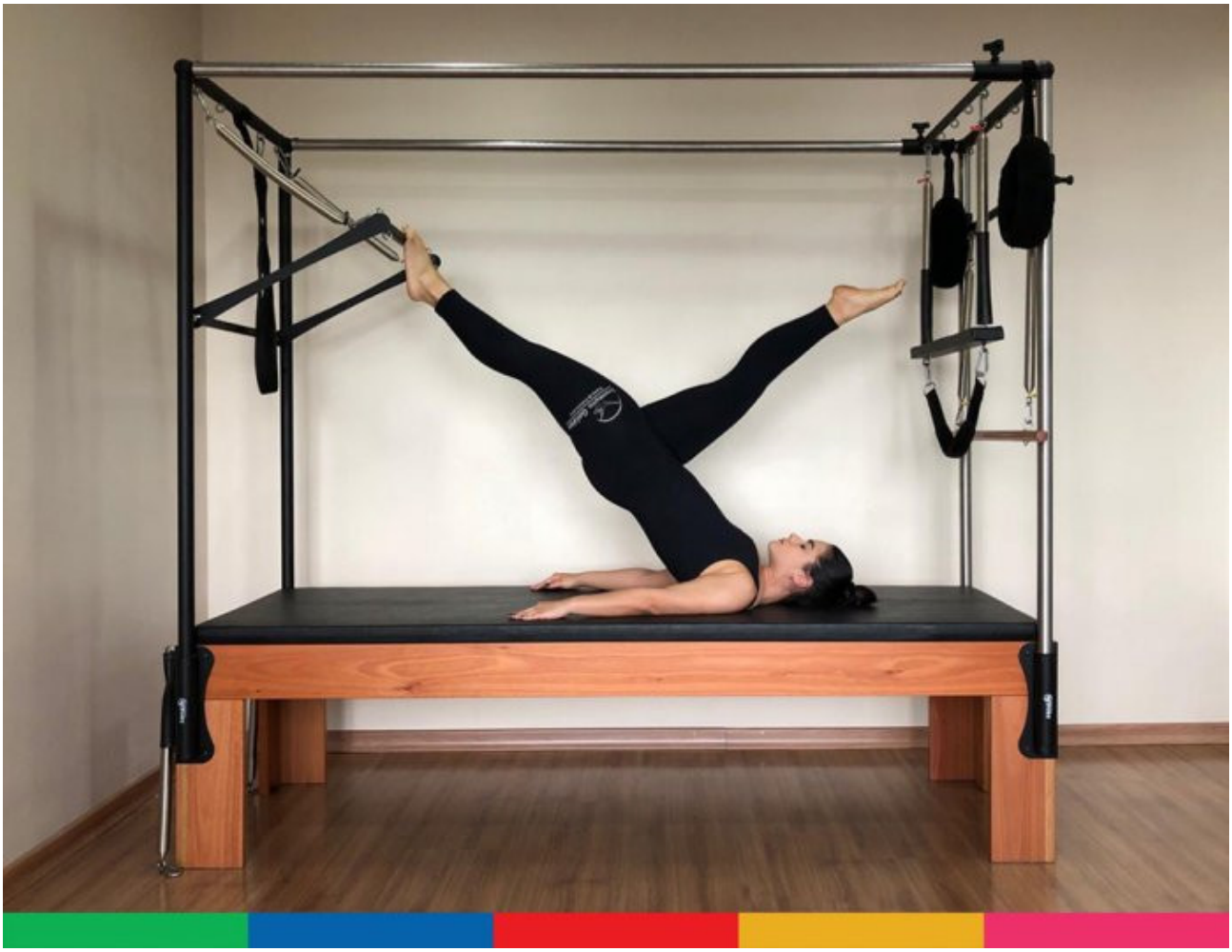
Combinación de métodos: Pilates, funcional y cinco



Pilates combinado con otros métodos

¿Has intentado ya diversificar la formación de tus alumnos, combinando otros métodos con Pilates ? La idea se ha apoderado de los estudios en Brasil y se ha convertido en una tendencia en el mercado. Lo más común es encontrar la combinación de Pilates + Entrenamiento Funcional + Cinco . Eso es porque este 'matrimonio' ??produce efectos muy interesantes.

Si bien el método creado por nuestro amado Joseph trae los innumerables beneficios que ya conocemos, como conciencia corporal, alineación postural, tono muscular, respiración mejorada, coordinación motora y mayor flexibilidad, el entrenamiento funcional ayuda en la pérdida de peso, aumenta la fuerza, el volumen muscular y resistencia, ya que realiza un excelente trabajo cardiorrespiratorio. El Cinco, en cambio, entra como una higiene corporal, limpiando el cuerpo de malos hábitos, como permanecer mucho tiempo en posiciones unilaterales, explica Thiago Abrahim , entrenador oficial del método en Brasil. ¿La ventaja? Cumplir con los objetivos de los más diversos tipos de clientes.

Varias escuelas de renombre ya han lanzado cursos específicos que integran los métodos

Pilates tiene como objetivo desarrollar el control corporal, preparar movimientos y articulaciones, aumentar la conciencia corporal y mostrar límites de forma segura y eficiente. El movimiento correcto que proporciona Pilates previene posibles lesiones durante el entrenamiento funcional, que desafía al cuerpo a realizar movimientos tridimensionales y a desarrollar habilidades físicas en todo momento.

La asociación del método Five con otros entrenamientos es una excelente manera de diversificar, o incluso complementar, el entrenamiento diario, cuidando aún más la salud de los estudiantes. El concepto, traído desde Alemania, está conquistando las academias y estudios del país por los sorprendentes resultados que presenta. Saber.

Continúa leyendo en la revista ....

FUENTE: https://revistapilates.com.br/pilates-e-treinamento-funcional-2/

Link to Original article: https://www.iidca.net/noticias-news/combinacion-de-metodos-pilates-funcional-y-cinco?elem=269830