

“Al ser un centro específico de pilates nos adaptamos a cada alumno”



Pilates es un método muy completo nacido hace más de 90 años en los Estados Unidos, que abarca tanto la vertiente de salud y calidad de vida, como también la estética. Estudio 3 Pilates es un centro exclusivo en el que los alumnos trabajan con las máquinas diseñadas por el propio fundador del método, Joseph Pilates, que se denominan Reformer y ofrecen un muy buen apoyo de la espalda, seguridad, efectividad y comodidad.

Para todo tipo de edades

Una de las características que definen el método pilates es que es un sistema no agresivo y sin impacto que mejora el bienestar físico general y previene problemas de salud mejorando el control postural, ganado elasticidad, flexibilidad y tonificación.

Está recomendado para todo tipo de edades. Por ejemplo, a los estudiantes pilates les ayuda a reconducir y tener una correcta postura, mientras que a los adultos “les ayuda a relajarse y desconectar del trabajo, además de evitar las habituales contracturas en la espalda”.

Por su parte, las personas mayores pueden recuperar la elasticidad y tono muscular.

A nivel médico, el método pilates está recomendado para rehabilitaciones y postoperatorios por parte de traumatólogos, fisioterapeutas y neurólogos. En la misma línea, cada vez más deportistas practican pilates porque sus preparadores “se han dado cuenta que va muy bien porque les ayuda a rehabilitar, tonificar y elongar la musculatura”.

Más allá de la vertiente terapéutica, pilates también es un método muy aconsejado desde el punto de vista estético, “ya que permite eliminar la flacidez, tonificar, elongar, conseguir un vientre plano y moldear la figura”.

Un gran aliado para embarazadas y durante la menopausia

A nivel ginecológico, explica Anna Maria Escura, “pilates está muy indicado para la menopausia y para ayudar, en caso de osteoporosis, a que la densidad del hueso se vuelva a fortalecer, además de trabajar el fortalecimiento del suelo pélvico”.

En la misma línea, pilates es un gran aliado tanto para preparar el parto como también después del nacimiento del bebé. En el primer caso, favorece tanto a la madre como al feto, además de permitir fortalecer y tonificar toda la musculatura de la espalda. “Tras el parto, es ideal para que la recuperación de la madre sea mucho más rápida y efectiva, evitando la flacidez, además de permitir trabajar la espalda, tonificar la zona abdominal y fortalecer el suelo pélvico”.

Un trato personalizado

“Al ser un centro específico de pilates siempre nos adaptamos en función de la edad y necesidades de cada alumno. Ofrecemos al alumno un trato personalizado para obtener un resultado mucho más eficaz”, explica Anna Maria Escura. Un trato personalizado a partir tanto de clases individualizadas y grupos muy reducidos en un amplio horario desde las 8 de la mañana hasta las 10 de la noche de lunes a viernes y sin cerrar al mediodía.

Rambla Catalunya, 66 1º F
Tel. 932 152 393
info@estudio3pilates.com