

Los ejercicios del metodo de pilates

Los ejercicios del metodo pilates tienen numerosas ventajas beneficiosas para la salud y para corregir la postura, especialmente para corregir la postura y lograr poner recta la espalda.

En verdad es algo más de un simple **ejercicio físico**, ya que por medio de los ejercicios del **método de pilates** se podrá trabajar la **mente**, el **cuerpo** de forma consciente como es en los ejercicios del **yoga**. A medida que los ejercicios del método de pilates avancen se empezará a descubrir cuales son tus partes débiles y cuales las zonas más fuertes. Además de comprobar como funciona tu cuerpo y alcanzar los beneficios estéticos.

[Cuando el verano está cerca](#) y concurrir al gimnasio resulta menos atractivo, te acerco algunos consejos que se podrán realizar al aire libre disfrutando de un clima excelente y además poniendo en forma tu cuerpo.

Los ejercicios del método de pilates es una práctica excelente para realizar la aire libre, con estos ejercicios se podrá lograr una mejor **tonificación** de los **músculos** pero sin llegar a aumentar la **masa muscular** en forma extrema, por lo tanto se podrá estilizar la figura logrando además una excelente **flexibilización**.

Se debe practicar esta disciplina al aire libre porque además de poner en forma tu cuerpo se podrá realizar los **ejercicios de respiración** que te ayudarán a mejorar tu **capacidad pulmonar** y por ende una mejor circulación sanguínea.

Estos dos fundamentos de los ejercicios son muy buscados en todos los ejercicios que conforman el método de pilates, que cuentan como finalidad lograr una mejor flexibilización, mayor fuerza y más coordinación de los ejercicios.

Se pueden realizar en parques, bosques, plazas, pero trata de eludir las horas pico, ya que cuentan con mucho calor y no son recomendadas para la práctica de ningún ejercicio, será mejor practicarlos en las primeras horas de la mañana, en las cuales el calor no es tan sofocante como así también por las tardes.

Gracias a la práctica del método de pilates se podrá lograr una mejor [postura](#), menos tensiones en el cuello y los hombros tan comunes por estos días, el entrenamientos de la práctica del método de pilates es armónico, ya que puede alargar los músculos donde se coordinan distintas técnicas priorizando la postura del cuerpo.

