GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Clínicas H3 ofrece un completo programa de pilates Madrid

Actualidad Empresarial | 13/05/2023 | 00:00

El pilates es considerado como uno de los ejercicios físicos más completos, ya que fortalece la condición cardiovascular, mejora la regeneración muscular, refuerza la estructura ósea y aumenta el bienestar emocional. Esta disciplina se ha convertido en la preferida de deportistas alrededor del mundo y es por esto que Clínicas H3 ha decidido implementarla en sus clases por medio de un completo programa de pilates Madrid. Con este servicio, el centro espera que cada vez más personas se animen a fortalecer su cuerpo y su mente, a través de una disciplina que mezcla los ejercicios más exigentes del ballet, el yoga y el gimnasio.

Beneficios del pilates

El pilates es una técnica que contempla criterios médicos y científicos relacionados con la traumatología y la rehabilitación corporal, por lo que su práctica es muy segura tanto para principiantes como para deportistas expertos. Este entrenamiento ayuda a mejorar la postura corporal, la flexibilidad muscular, la respiración y la resistencia física. El pilates también ayuda a combatir el estrés a moldear la figura y evitar lesiones en deportes de alto impacto, ya que prepara a los músculos para actividades de alta demanda física.

Las rutinas de pilates están divididas en tres partes, cada una de ellas pensada para mantener al cuerpo en condiciones óptimas para el entrenamiento, sin poner en riesgo ninguna articulación o grupo muscular. La primera parte se conoce como activación y, en ella, se prepara a las articulaciones y a la mente para los ejercicios que van a realizarse más adelante.

Por lo general, abarca posturas de movilidad articular y tiene una duración aproximada de 5 minutos. Luego, sigue la sección central donde se exige al cuerpo al máximo por medio de una rutina de ejercicios y repeticiones que se encargan de trabajar cada área muscular para alcanzar un objetivo concreto. Se culmina con un momento de vuelta a la calma en el que se lleva al cuerpo a un estado de reposo, teniendo en cuenta la respiración y unos estiramientos leves.

Clases de pilates en Madrid

En Clínicas H3, ofrecen clases de pilates en Madrid, dirigidas por fisioterapeutas, especialistas en pilates suelo y diferentes técnicas que tiene esta disciplina para mejorar el bienestar del cuerpo y la mente de personas con diferentes condiciones físicas. Las sesiones están lideradas por profesionales en áreas como rehabilitación, suelo pélvico, ejercicio en el embarazo, problemas musculares, traumatología, entre otras. Los interesados solo deben acceder a la

página web de este centro especializado y reservar su plaza en alguna de las multitudes clases programadas de pilates en Madrid que dirigen los profesionales de Clínicas H3.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/205356-clinicas-h3-ofrece-un-completo-programa-de-pilates-madrid.htm