GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Pilates en casa con Bienestar Pilates

Actualidad Empresarial | 13/11/2023 | 00:00

Hoy en día, es mucho más sencillo realizar ejercicios profesionales, prácticos y saludables en el hogar debido al surgimiento de una gran variedad de plataformas para el entrenamiento físico. Bienestar Pilates es una página web que enseña a las personas cómo hacer pilates en casa de manera cómoda, eficiente y rentable.

La creadora de esta web es una emprendedora, amante de la naturaleza y viajera, que inició este proyecto online con el objetivo de enseñar pilates a las mujeres que no tienen tiempo para ejercitarse fuera de casa.

¿Cómo son las clases de pilates en casa de Bienestar Pilates?

Bienestar Pilates ofrece clases cortas y efectivas diseñadas para mujeres que desean ejercitarse en el hogar con un plan de entrenamiento real y fácil de cumplir. Estas clases son ideales para las mujeres que no pueden entrenar en centros deportivos o al aire libre debido a sus obligaciones laborales y familiares.

Cada sesión de pilates es realizada de lunes a viernes con base en un calendario de entrenamiento profesional y la dirección de especialistas en la disciplina. Además, las practicantes pueden acceder a la plataforma para tomar sus clases en línea en cualquier hora del día y hacer aquellas lecciones que hayan perdido por cualquier motivo.

En cuanto a las suscripciones de Bienestar Pilates, esta web ofrece planes mensuales, trimestrales y semestrales e incluye videotecas de pilates y recetas saludables. De igual manera, las clases de pilates en casa de esta plataforma integran programas de entrenamientos específicos y a medida, así como lecciones para promover un mayor crecimiento personal.

Los motivos para realizar pilates en casa

El entrenamiento de pilates en general ayuda a mejorar la postura corporal en los practicantes y les proporciona mayor flexibilidad muscular. De igual manera, esta disciplina ayuda a reducir las tensiones en el cuerpo, mejora la respiración y permite combatir el estrés de forma efectiva.

Esto último es posible gracias a que en las sesiones de pilates se trabaja el control mental al mismo tiempo que se realizan actividades de equilibrio, movimiento, fuerza y respiración. Como resultado de ello, la mente deja a un lado las inquietudes y otros factores generadores de estrés

y ansiedad para centrarse en el logro de los ejercicios propuestos.

Esta disciplina también es reconocida por ayudar a moldear la figura, lo cual resulta ideal para las mujeres que buscan cuidar y/o mejorar su estética. Las clases de pilates en casa de Bienestar Pilates ofrecen cada uno de estos beneficios, sumados a la promoción de un estilo de vida más saludable mediante recetas saludables.

Bienestar Pilates cuenta con una comunidad de mujeres interesadas en la realización de pilates en casa, el buen bienestar físico y emocional y la generación de un estilo de vida más saludable. Esta comunidad es accesible para todas las mujeres que se encuentren inscritas en los planes de entrenamiento de esta plataforma online.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/222577-pilates-en-casa-con-bienestar-pilates.htm