GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Practicar pilates desde casa de forma online con Bienestar Pilates

Actualidad Empresarial | 16/01/2024 | 00:00

Hoy en día, son muchas las personas que buscan incluir alguna forma de ejercicio en su rutina diaria. La mayoría se decanta por aquellas prácticas que aportan una sensación de calma y paz mental, además de ayudarles a mantenerse en buena forma física.

En este escenario, surge Bienestar Pilates, una plataforma creada con el propósito de facilitar clases de pilates online a mujeres que quieren cuidarse, pero que, debido a su trabajo y múltiples obligaciones, no disponen de tiempo para asistir a un gimnasio.

Pilates desde casa: una opción muy beneficiosa

La práctica de pilates en casa online es una excelente opción para quienes buscan una forma de ejercicio efectiva y accesible. Aparte del ahorro de tiempo, esta modalidad de ejercicio permite a sus practicantes adaptar la rutina a su horario disponible y necesidades específicas. Se trata de una práctica segura siempre que se sigan las instrucciones, que este caso se suministran a través de la plataforma online de Bienestar Pilates.

Mayor fuerza y flexibilidad, reducción del estrés y aumento de la concentración son los beneficios más notables de este ejercicio, que puede ser realizado por personas de cualquier edad y nivel de condición física. La práctica de estos ejercicios mejora la postura corporal, previene lesiones y también ayuda a las personas a controlar su respiración y a enfocarse en el momento presente, lo que favorece los estados de paz mental y armonía entre cuerpo, mente y emociones.

Además de las sesiones online de Bienestar Pilates, para realizar estos ejercicios desde casa solo se requiere una esterilla. Adicionalmente, existe la posibilidad de realizar clases con implementos como banda elástica y pelota de pilates. Otro requerimiento importante, pero fácil de cumplir, es disponer de un espacio en casa para realizar los ejercicios. Esta área debe estar ordenada, libre de distracciones y debe contar con buena iluminación y ventilación.

Pilates online desde la comodidad del hogar

La plataforma online de Bienestar Pilates permite empezar desde cero con la práctica de estos ejercicios porque cuenta con un programa adaptado a todos los niveles que se desarrolla de manera progresiva. Las clases duran de 15 a 30 minutos y están pensadas para las personas que no tienen tiempo de efectuar algún tipo de ejercicio físico o que les cuesta ser constantes.

Asimismo, el programa de clases online facilita un entrenamiento asincrónico realista, seguro y eficaz, al garantizar que las usuarias tengan acceso a las diversas sesiones las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde la comodidad de su hogar, a través de una conexión a internet. Para seguir las clases, se requiere equipamiento, como ropa cómoda y una esterilla de entre 10 y 15 mm de espesor.

Por otro lado, Bienestar Pilates online consta de 3 clases gratuitas para quienes desean incursionar por primera vez en la disciplina y 3 planes de membresía: mensual, trimestral y semestral, con costes accesibles. Estos planes incluyen sesiones de lunes a viernes, un calendario mensual predefinido, el ingreso a la Comunidad Pilates, una videoteca, recetas saludables y talleres de crecimiento personal.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/226710-practicar-pilates-desde-casa-de-forma-online-con-bienestar-pilates.htm