



Corpo tonificado com acrobacias

Os benefícios do Aeropilates

É o exercício físico perfeito para quem procura um corpo mais forte, saudável e flexível. O Pilates ganhou uma nova modalidade: o Aeropilates, uma junção de exercícios de Pilates e Yoga. Uma modalidade que promete tonificar todos os músculos do corpo, incluindo os mais superficiais. Curioso? Continue a sua leitura!



De acordo com a instrutora Paula Costa do *Flow Yoga Studio*, o Aeropilates torna a aula muito mais divertida e dinâmica, devido aos movimentos no ar e às acrobacias. Os exercícios em suspensão são executados em conjunto com os do Pilates tradicional e podem ser realizados por todas as faixas etárias, sendo adaptados à condição física do praticante. O método ajuda, em especial, quem sofre

A aula divide-se em três etapas:

- **Primeira etapa:** realizam-se os alongamentos e o aquecimento de músculos e articulações.
- **Segunda etapa:** dedica-se a exercícios específicos e com foco na força e no equilíbrio.
- **Terceira etapa:** relaxamento muscular e alongamento final.



de problemas de coluna. Para quem tem hérnias discais, por exemplo, os exercícios invertidos são ótimos, pois ajudam a aumentar o espaço entre as vértebras, alongando e descomprimindo a coluna. Além disso, é benéfico para corrigir problemas posturais, dá mais força, equilíbrio e alongamento aos praticantes.

Em que consiste uma aula de Aeropilates?

Consiste na realização de movimentos com o corpo suspenso, seja em partes ou por completo, sendo que o peso corporal é utilizado como a principal ferramenta. O principal objetivo é utilizar a gravidade a favor do treino e realizar movimentos mais desafiadores que estimulem a resistência corporal e equilíbrio, e que ao mesmo tempo

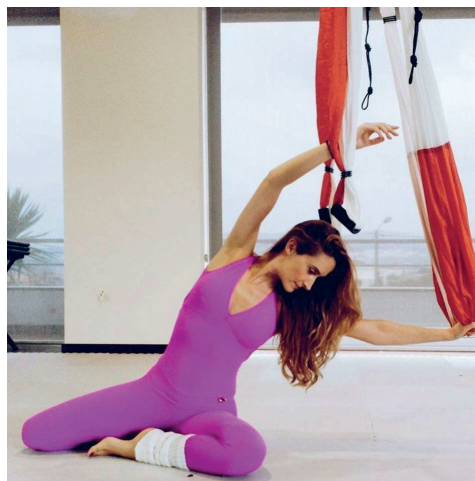
Quais são os benefícios?

- Tonificação e definição muscular;
- Aumento de flexibilidade;
- Fortalecimento de articulações;
- Descompressão vertebral;
- Melhoria da circulação sanguínea;
- Melhoria da capacidade respiratória;
- Mais autoestima;
- Reduz o stress;
- Aumento da capacidade de concentração.

Quando é que os resultados são visíveis?

- Basta um mês para que as mudanças corporais sejam notadas.

A postura melhora, os músculos ficam definidos e tonificados, e a silhueta mais harmoniosa e alongada. Os braços e a zona abdominal acabam por ser as partes mais trabalhadas, já que os movimentos suspensos exigem um maior esforço destes grupos musculares.



Preste atenção às contra-indicações

- As contra-indicações são para as posições invertidas que devem ser evitadas por pacientes cardíacos, por quem sofre de tensão arterial baixa ou alta, gestantes, labirintite ou deslocamento de retina.

exijam força e flexibilidade para trabalhar todo o corpo. Os exercícios são realizados com a ajuda de um columpio ou baloiço. O equipamento é formado por duas alças para mãos e pés, duas cordas e um baloiço grande composto por um tecido leve e resistente preso ao teto. **Z**

Paula Costa



Instrutora Aeroyoga e Aeropilates
www.flowyogastudio.pt
<https://m.facebook.com/paulacostaeroyoga/>