

Robb Report

MAGAZINE FOR THE LUXURY LIFESTYLE



20 SUPER VILAS

Casas, chalés e até castelos selecionados por Robb Report nos melhores resorts do mundo

OUTUBRO 2010

ISSN 2176-8234



9 772176 823004 10

PUBLICAÇÃO DA VIS.COMUNICAÇÃO R\$20,00

—MAIS—

Visitamos a inovadora fábrica da McLaren e descobrimos o fantástico MP4-12C

Lancha Fairline 58 Targa, lançada no Brasil, dá show de luxo, esportividade e tecnologia

ESTADOS UNIDOS • RÚSSIA • CHINA • ÍNDIA • TURQUIA • CINGAPURA • ESPANHA • ARÁBIA SAUDITA

ROBB REPORT PROMOTION

PILATES STUDIO FIT

O Pilates define a musculatura e prepara o físico para outras atividades

O Pilates é uma modalidade que existe há mais de 80 anos e ganha adeptos a cada dia. Geralmente os praticantes são do sexo feminino, mas hoje muitos homens também procuram essa atividade esportiva. Isso porque, além de melhorar a qualidade de vida, o Pilates também pode gerar benefícios extras e garantir um corpo saudável. Para os praticantes de esportes, por exemplo, o Pilates potencializa ainda mais o desempenho durante as competições. O método consegue desenvolver grupos musculares que são requisitados durante diversas atividades físicas, condicionando e proporcionando mais consciência corporal. Este processo consiste também no fortalecimento muscular e aumento da flexibilidade, o que consequentemente ajuda na prevenção de lesões. "O Pilates é muito importante para quem pratica outros esportes, pois protege e fortalece os músculos que envolvem as articulações, permitindo movimentos mais eficientes e seguros", conta Tim Fleisher, treinador da STOTT PILATES e da Pilates StudioFit.

Além disso, a musculação pode sim ser substituída pelo Pilates. Apesar da modalidade não causar hipertrofia, motivo pelo qual muitas pessoas optam pela musculação, o Pilates fortalece e define a musculatura do corpo. De acordo com Tim Fleisher, para otimizar ainda mais as aulas com esse foco, os exercícios devem desafiar a força e a resistência muscular. Hoje o crescimento do Pilates no Brasil também reflete a franca expansão do esporte no país. "Todas as modalidades esportivas estão buscando novas maneiras de aperfeiçoar os treinamentos dos atletas e o Pilates é uma excelente opção de nova metodologia de treinamento, aliando potência muscular, resistência e elasticidade, além da consciência corporal", finaliza Leo Yamada, presidente da Pilates StudioFit e Metalife, além de ser detentor do método STOTT PILATES no Brasil – líder mundial da atividade e em formação de professores da técnica. —RENATA GIORDANO



WWW.PILATESSTUDIOFIT.COM.BR

UNIDADE BERRINI

TEL.: (11) 5102 3535

MAIS OITO UNIDADES, TODAS EM SP

Tim Fleisher, treinador STOTT PILATES e StudioFit