

# Pilates Reformer

*Ejercicios que estimulan la mente y desafían el cuerpo...*

## **Que es Pilates?**

*Un método de acondicionamiento del cuerpo que se centra en el fortalecimiento de abdominales, lumbares y musculatura fundamental para mejorar el movimiento corporal, el equilibrio y la estabilización, y aumentar la flexibilidad.*

## **Que es el Reformer?**

*El Pilates Reformer es una élite pieza de equipos de ejercicios desarrollado por Joseph Pilates en torno WWI. Ejercicios de Reformer se refieren a el cuerpo entero, desde su núcleo hasta sus extremidades exteriores, mediante la utilización de los muelles, cables y un carril en movimiento. Ejercicios pueden ser tan simple o tan difícil como usted desee / necesite que sea.*

- 
- LUSCA MEJOR
  - SIENTASE MEJOR
  - PIERDA PESO
  - MEJORE SUS  
FUNCIONAMIENTOS  
EN ACTIVIDADES  
DIARIAS
  - MEJOR FLEXIBILIDAD
  - MEJOR POSTURA
  - MEJOR ACTITUD
- 

## **Como beneficiarse de Pilates?**

- *Mejorar su programa actual de ejercicio junto a salud cardiovascular y formación de peso.*
- *Las actividades diarias son más fáciles de realizar, resultando en una calidad de vida mejor.*
- *Mejorar en actividades específicas en el deporte.*
- *Reduzca el estrés, la fatiga, y las molestias de los desequilibrios musculares.*
- *Continuar los ejercicios de rehabilitación después de una lesión (por aprobación médica)*
- *Desarrollar un sentido de ser mismo siendo consciente de cómo el movimiento es un modelo integrado que incluye el sistema nervioso, muscular, y esquelético.*
- *Quemando más calorías participando la estabilización de los músculos durante los ejercicios de Reformer.*

## **Para quien es Pilates?**

*Todos! No importa su profesión, su historia, o el nivel de aptitud. USTED puede practicar Pilates y notar la diferencia por si mismo!*

## **Cuando voy a ver resultados?**

*Esta es la regla 10/20/30...*

*"Después de 10 sesiones sentirás la diferencia, después de 20 sesiones verás la diferencia, después de 30 sesiones tendrás un nuevo cuerpo!" -Joseph Pilates*

## **Como puedo empezar?**

*Llame a Carole Wood al 954-384-2582 ext.234 para obtener más información o pase por la recepción para registrarse en las sesiones privadas o de grupo.*