

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE :

Beneficios de Pilates para personas Mayores de 60 años



El método **Pilates** se ha convertido en una de las actividades físicas más aplaudidas y practicadas por las personas mayores de 60 años para mantener su cuerpo en buena forma y fortalecer su mente. Quizá una de las características que definan a esta modalidad es que los ejercicios que la componen no necesitan de excesivo esfuerzo físico.

Ventajas principales

1. **Aumenta su flexibilidad y equilibrio.** Gracias a los diferentes ejercicios programados y mediante el movimiento de su cuerpo, los adultos mayores lograrán mayor flexibilidad lo que fomenta el estiramiento de sus articulaciones y el equilibrio, un aspecto fundamental para que su día a día se desarrolle con total normalidad.

En este sentido los músculos y las articulaciones del cuerpo de las personas mayores de 60 años se verán fortalecidos, previniéndolos de sufrir posibles fracturas o lesiones.

2. **Mejora la alineación del cuerpo.** Es evidente que a medida que los adultos mayores van cumpliendo años, adquieren posturas incorrectas que debilitan su cuerpo y los hace más débiles y propensos a sufrir algún tipo de contusión. Con **Pilates** se realizarán ejercicios para aprender a mantener la espalda recta y en buena posición, sin ejercer presión sobre ella.

3. **Respiración adecuada.** Mediante ejercicios específicos, aprenderán cómo respirar adecuadamente para relajarse y liberar tensiones.

4. **Conexión entre cuerpo y mente.** Muchos especialistas señalan que el método **Pilates** es una práctica muy completa por los innumerables beneficios que se registran tanto en el cuerpo como en la mente. Asimismo y gracias a este método, los adultos mayores verán cómo su autoestima y el conocimiento propio de su cuerpo, mejoran.

5. **Mejora del sistema circulatorio.** Como en todas las prácticas o ejercicios físicos, el **Pilates** incide en la mejora de la circulación general de la sangre gracias al movimiento del cuerpo, evitando la sensación de piernas cansadas o hinchazones.