

**BODY
FACT
ORY**

GIMNASIOS

Pilates para niños



El **Método Pilates** es un entrenamiento físico basado en seis principios básicos: concentración, control, centralización, fluidez de movimiento, precisión y respiración.

Lo puede practicar todo el mundo; desde niños para potenciar la flexibilidad y el crecimiento, hasta adolescentes y jóvenes que desean mayor forma y modelar la figura. También personas mayores que quieran recuperar su cuerpo y rejuvenecer la mente.

La práctica del método Pilates desde la infancia es ideal para que de mayores no tengamos que reeducar nuestro cuerpo, sino solamente mantener la evolución natural del mismo.

El método Pilates ayuda al desarrollo natural del cuerpo. Los estiramientos y la descompresión ayudan a un crecimiento sano e integral, estimulando el cuerpo y la mente de los niños.

Progresan en fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio, enseñándoles a trabajar desde jóvenes con control, y por lo tanto tomando conciencia de su cuerpo.

Aprenderán a mantener una postura correcta en las diversas situaciones cotidianas de la vida (sentarse, andar, agacharse, etc.) fortaleciendo y alargando los músculos de abdomen y espalda, lo que les ayudara a prevenir.

Ahora que acaba el curso escolar y comienza el verano puede ser un buen momento también para iniciar a tu hijo/a en esta práctica que sólo le aportará beneficios.

Por todas estas ventajas, desde **Body Factory** te animamos a que traigas a los más peques a que practiquen y se ejerciten con el método Pilates.

Infórmate de estos cursos en el

902 36 35 50

ESTE AÑO BODY FACTORY TE TRAE CONSEJOS PARA UN VERANO SALUDABLE

En su justa medida, el sol y el calor pueden ser aliados de nuestra salud, pero en exceso pueden convertirse en peligrosos enemigos, sobre todo para niños, ancianos, personas enfermas...

Mantenga a raya el calor

El calor estival es a veces difícil de soportar. La situación puede ser especialmente complicada para los niños pequeños, ancianos, enfermos crónicos y también para quienes deben pasar mucho tiempo al aire libre (por su trabajo, por ejemplo).

Manténgase hidratado, bebiendo abundante agua.

Evite la exposición directa al sol y refugiarse en lugares frescos, a la sombra o climatizados.

Use ropa ligera y de material transpirable, preferiblemente en tonos claros.

No realice esfuerzos físicos intensos al aire libre en las horas de más calor.

Opte por las comidas ligeras.

Protéjase del sol

Evite la exposición al sol en las horas centrales del día.

Utilice siempre una crema solar que le proteja tanto de los rayos UVA como de los UVB. Escójala teniendo en cuenta su fototipo de piel.

Protéjase del sol con otras barreras (gafas, camisetas, gorros, sombrillas...), pero no por eso deje de usar la crema de protección: debe recurrir a ella aunque esté nublado, se coloque bajo una sombrilla o se ponga camiseta: un parte de los rayos solares consigue atravesar estas barreras.

Limite aún más la exposición en los primeros días. Deje antes que la piel se vaya habituando a los rayos solares, y siga protegiéndola todo el tiempo.

No hay que protegerse sólo en la playa o piscina: también está expuesto al sol cuando hace deporte, pasea o camina bajo sus rayos. Téngalo en cuenta.

La piel de los niños es más sensible que la de los adultos a los rayos ultravioleta. Escoja una crema solar con elevado índice de protección, y no se olvide nunca del gorro. Póngales también una camiseta seca (las mojadas pueden dejar pasar más fácilmente los rayos ultravioleta).

Los bebés de menos de seis meses no deben nunca exponerse al sol directo, pues su piel es muy fina.

Porque me gusta cruzar el cordón izquierdo por encima del derecho

Supernova Sequence. Para quienes prefieren hacer las cosas a su manera. Con la tecnología ForMotion™, que se adapta a tu manera de correr. En cada carrera. Como tu anterior par, pero mejores.

Supernova Sequence

Compatible con
micoach

Porque cada corredor es diferente



adidas

IMPOSSIBLE
IS NOTHING

