

IL METODO PILATES

Ideato dal trainer Joseph Pilates, il metodo Pilates, è un allenamento volto a migliorare la forza e la fluidità dei movimenti di tutto il corpo, senza creare eccessi di massa muscolare rendendo i muscoli più lunghi e tonici. Lo scopo di questa disciplina, per il quale si distingue tra le altre discipline, è il connubio mente-corpo, precisamente, durante la fase preparatoria di ciascun esercizio, è necessario che ci sia una relazione tra la mente attiva ed il corpo che eseguirà le nostre indicazioni.

Nel Pilates, ogni movimento deve essere attentamente controllato e, perché si raggiunga lo scopo prefissato, si richiede la massima concentrazione.

Un principio importante da cui non possiamo prescindere è quello di valutare la nostra postura in piedi e seduti, dobbiamo imparare a conoscere il nostro corpo in tutte le sue parti, imparare a respirare e quindi, essere in grado di autovalutarci per poter meglio correggere le nostre cattive abitudini quotidiane. Il punto chiave del metodo è la "cintura di forza", nella quale la muscolatura che esercita il ruolo principale è quella degli addominali, il cui fine, è la stabilizzazione del tratto lombare. Questo lavoro è coadiuvato dalla respirazione diaframmatica e dalla contrazione del pavimento pelvico (prevenendo problemi di minzione e prolasso dell'utero).

Questa tecnica è rivolta a tutte le persone con o senza problemi fisici.

Il metodo Pilates, quindi, **MIGLIORA:**

- ◆ La flessibilità e l'estensione del movimento
- ◆ La coordinazione
- ◆ La forza e la resistenza muscolare
- ◆ La postura statica e dinamica
- ◆ Il controllo del centro del corpo
- ◆ La qualità della vita e dà maggiore scioltezza
- ◆ La capacità di adattamento e percezione
- ◆ L'autostima e la responsabilità del proprio corpo
- ◆ Rafforza il tronco dall'esterno verso l'interno
- ◆ Previene i dolori alla colonna vertebrale
- ◆ Raggiungimento del ventre piatto
- ◆ Fornisce supporto per altre attività sportive
- ◆ Sviluppa l'equilibrio muscolare
- ◆ Aumenta il controllo e la concentrazione mentale
- ◆ La respirazione diventa più efficace
- ◆ Favorisce la connessione mente - corpo



Per ulteriori informazioni sugli orari ed i costi dei corsi vi invitiamo a contattare la nostra segreteria allo **06/2314416** o **06/2314417**, oppure potete mandarci una mail all'indirizzo **fisiocard@libero.it**

Per eventuali aggiornamenti, vi invitiamo a consultare periodicamente la sezione **NEWS** del nostro sito internet