

IL METODO PILATES

Sviluppato nel 1920 dal famoso trainer Joseph Pilates, il Metodo Pilates è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza in tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare; un sistema quindi in antitesi con il body building tradizionale. Ma il metodo Pilates non è solo esercizio fisico, è anche coordinamento fisico e mentale, svolto con attrezzi studiati appositamente e sotto la supervisione di allenatorispecializzati.

I principi del Metodo Pilates

CONCENTRAZIONE

Attenzione nell'eseguire gli esercizi, ad ogni singolo movimento e a tutti gli aspetti del corpo.

CONTROLLO

Controllo non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino e perfino delle dita dei piedi.

STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO

Stabilizzazione del baricentro attraverso un lavoro ed esercizi particolari nelle regione addominale, lombare e dorsale. Rafforzamento del "centro del corpo".

FLUIDITA' DEI MOVIMENTI

Sviluppare fluidità e controllo dei movimenti per ottenere "armonia".

PRECISIONE

Esecuzione precisa dei movimenti tramite il controllo per migliorare il bilanciamento del tono muscolare

RESPIRAZIONE

Respirazione coordinata con i movimenti, fluida e completa