



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.959

Pagina 1/1

CORSO DI PILATES A BESANA BRIANZA (MB)

mariagrazia, venerdì 26 settembre 2014 - 15:40:00

Il Metodo Pilates è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del 1900 da Joseph Pilates e trae ispirazione da antiche discipline orientali quali Yoga e Do-In.

È un programma che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato.

Gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando gli addominali, i glutei, gli adduttori, e le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire il mal di schiena.

Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House.

Gli esercizi si eseguono sul tappetino (Pilates Mat Work), la durata di una lezione è di 60 minuti.

Il pilates è indicato per persone di tutte le età che vogliono rinforzare e prendere consapevolezza del proprio corpo, da chiunque voglia migliorare la salute, l'aspetto e il proprio livello di forma fisica.

Per informazioni leggi [qui](#)