

# CARDIO PILATES PILATES “BRUCIA GRASSI”

L'ultima innovazione del famoso “metodo” ideato da Joseph Pilates per **snellire cosce, pancia e glutei**.

Si chiama **Fat burning Pilates**, o nella sua traduzione in italiano “*Pilates bruciagrassi*”: è un allenamento efficace per ridurre cuscinetti, eliminare le adiposità localizzate e scolpire il corpo. Mantenendo la consueta attenzione per la postura, la concentrazione e il controllo tipici del metodo Pilates, con il giusto abbinamento della respirazione, questo programma è studiato per impegnare in modo continuo la muscolatura e il sistema cardio-respiratorio “obbligando” l'organismo a bruciare i grassi che appesantiscono il punto vita, le cosce e i fianchi.

Il “*Pilates bruciagrassi*” prevede due tipi di allenamento: uno a corpo libero adatto per essere eseguito in gruppo, l'altro individuale da fare con il **Reformer**, il macchinario tipico per gli esercizi di pilates. Il lavoro aerobico e l'intensità degli sforzi quindi, obbligano il corpo a consumare i grassi.

**Perché fa dimagrire:**

Per riuscire a ottenere l'effetto brucia-grassi, Il Fatburning Pilates sfrutta due principi molto importanti del movimento.

Il primo è il concetto base dell'allenamento aerobico, secondo cui per consumare i grassi occorre portare la frequenza cardiaca entro la cosiddetta “fascia aerobica”, il secondo principio si basa sulle più recenti scoperte della medicina sportiva: è stato dimostrato che il corpo brucia i grassi non solo svolgendo un lavoro di tipo aerobico, ma anche quando effettua esercizi di tonificazione a intensità molto elevata.

