

PILATES MATWORK

Con pochi esercizi ben modulati tra di loro si possono raggiungere, in poco tempo, ottimi risultati sia a livello fisico che mentale; si imparerà infatti a portare la massima attenzione sulla qualità del movimento liberando la mente e sviluppando capacità di **concentrazione, di attenzione e di controllo**.

Gli esercizi permettono di acquisire consapevolezza (*controllo*), del respiro e l'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e a prevenire il mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi, oltre alla tonificazione e al rinforzo dei muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Quando si esegue un esercizio di Pilates è necessario visualizzare mentalmente il modo in cui ogni movimento è correlato, questo aiuta nella *concentrazione*. Gli esercizi vengono inizialmente eseguiti a corpo libero, in un secondo momento verranno utilizzati alcuni semplici strumenti di supporto come palle, elastici, cerchi e così via. Anche la *respirazione* è un elemento fondamentale del Pilates e dovrebbe essere eseguita in modo naturale, adeguandosi all'espansione del torace e all'allungamento degli arti. Nella tecnica pilates la mente entra completamente in sintonia con il corpo, restando concentrata su "quello che sta accadendo nel momento in cui accade".

I BENEFICI:

migliora la mobilità della colonna

migliora la flessibilità muscolare

migliora la postura

diminuisce i problemi localizzati alla bassa schiena

migliora la densità ossea attraverso un corretto

lavoro sui muscoli posturali e stabilizzatori, si

migliora il lavoro di tutta la muscolatura addominale

rendendo più gradevoli e proporzionate le linee del corpo

migliora il controllo sulla muscolatura

pelvico-perineale.



Fortitudo
boxe & fitness