

Il metodo Pilates sviluppa addominali forti perché è stato elaborato sui principi che tendono a sviluppare una specie di cintura di sicurezza per proteggere la schiena. Non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche i muscoli più profondi vicino alla colonna e intorno alla pelvi



In un allenamento tradizionale si tende ad allenare sempre le fasce muscolari più grandi trascurando i muscoli più piccoli. Il risultato è un corpo squilibrato che aumenta la possibilità di traumi e aumenta le probabilità di soffrire di mal di schiena.

Il metodo di Pilates stimola la relazione fra corpo e mente concentrando l'attenzione sulla corretta respirazione, sull'allineamento della colonna e della pelvi.

Con la concentrazione si ottiene la consapevolezza di ogni singolo movimento e di ogni singolo muscolo interessato, aumentando così il controllo dei movimenti. Nel metodo di Pilates la qualità del movimento è più importante della quantità delle ripetizioni.

Il Metodo di Pilates è il modo giusto di mantenersi in forma con dolcezza. Potenzia, allunga e rimodella la muscolatura senza stressarla, agendo prioritariamente sulla postura.

I suoi protocolli hanno come scopo quello di portare l'individuo a muoversi con economia, grazia ed equilibrio.

Il lavoro viene spesso effettuato in scarico, permettendo il mantenimento di un corretto allineamento della colonna vertebrale.

La versatilità degli attrezzi consente la loro veloce modifica. Le resistenze possono essere aumentate o diminuite con estrema facilità.



≡ FISIOTERAPIA MULÈ ≡

Via Venezia n.9/7
30027 San Donà di Piave (VE)

INFO: 0421.307185

www.fisioterapiamule.it

≡ FISIOTERAPIA MULÈ ≡

Presenta:

Fisio
PILATES



CONCENTRAZIONE

CONTROLLO

BARICENTRO

FLUIDITA' DEL MOVIMENTO

PRECISIONE DEL MOVIMENTO

RESPIRAZIONE

L'efficacia dell'allenamento con il metodo Pilates è dovuto essenzialmente al coinvolgimento della mente chiamata a plasmare il corpo. E' un metodo rivoluzionario di condizionamento fisico e mentale che trasforma la percezione del corpo rendendo più fluidi i movimenti e più equilibrata la postura.



Il metodo Pilates aumenta la forza muscolare senza gonfiare eccessivamente il muscolo, creando un corpo più longilineo e tonificato, con gambe snelle e addominali piatti.

Con gli esercizi creati da Pilates si prende coscienza del proprio corpo, migliorando la postura e aumentando l'abilità nei movimenti e nel gesto atletico. Il metodo di J. Pilates infatti aumenta la flessibilità e l'agilità migliorando la capacità funzionale nello sport. Un fisico potente ma contemporaneamente flessibile sarà meno soggetto a traumi.



1) CONCENTRAZIONE

E' necessario prestare molta attenzione ad ogni movimento, in quanto ogni parte del corpo ha una sua importanza e nulla quindi deve essere trascurato o ignorato. E' importante la consapevolezza della postura mantenuta durante l'esecuzione dell'esercizio.



2) CONTROLLO



Nulla nel Metodo Pilates è casuale. Quindi è necessario non solo tenere sotto controllo il movimento relativo all'articolazione interessata dall'esercizio in corso ma contemporaneamente anche la posizione di ogni parte del corpo posturale. Muoversi senza controllo può portare ad infortunarsi.

3) BARICENTRO

E' il fulcro del Metodo Pilates sia dal punto di vista fisico sia dal punto di vista strutturale. Pilates definiva Powerhouse (casa della forza) l'area compresa tra la parte finale della cassa toracica e bacino. Il lavoro viene impostato sulla "linea centrale" e sul controllo del corretto allineamento della cornice. Un appropriato sviluppo del lavoro sul baricentro significa minor dispendio energetico, ridotta incidenza di infortuni e di sintomatologia dolorosa posturale lombare e dorsale.



4) FLUIDITA' DEL MOVIMENTO

Nessun movimento, nell'esecuzione degli esercizi del Metodo Pilates, deve essere eseguito in modo rigido e contratto. Così



come non deve essere né troppo rapido né troppo lento. Nel movimento ci deve essere armonia, grazia e fluidità affiancata al controllo del movimento stesso.

5) PRECISIONE DEL MOVIMENTO

Dalla Precisione dei movimenti origina il bilanciamento del tono delle varie regioni muscolari che si traduce, nella vita di tutti i giorni, nella grazia ed economia di movimento. Deriva dalla forza del baricentro.



6) RESPIRAZIONE

Sempre ben controllata e guidata dall'aiuto dell'insegnante come nella pratica dello Yoga (nello specifico nel Pilates si inspira nel cominciare l'esercizio e nel momento dello sforzo maggiore si espira, a differenza dello Yoga, si inspira con il naso e si espira sia con il naso che con la bocca e per ogni esercizio vi è un preciso ritmo).

