

PILATES LIVELLO I

IL PILATES È UNA GINNASTICA INVENTATA DA JOSEPH PILATES ALL'INIZIO DEL NOVECENTO CHE ENFATIZZA IL CONTROLLO MENTE-CORPO TRAMITE UN PRECISO UTILIZZO DEI MUSCOLI E UNA PARTICOLARE ATTENZIONE AD ALLINEAMENTI E POSTURA.

ALCUNI CONCETTI DI JOSEPH PILATES (CREATI NEGLI ANNI '40) SONO STATI SUPERATI DALLA RICERCA E DALLE SCOPERTE DI BIOMECCANICA PIÙ ATTUALI: PER QUESTO, OGGI, INSEGNANO PILATES CON UN APPROCCIO PIÙ MODERNO, IN GRADO DI VALUTARE L'INEFFICIENZA O LA PERICOLOSITÀ DI ALCUNI ESERCIZI.

IL PILATES HA NUMEROSI BENEFICI: MIGLIORA LA COORDINAZIONE E LA RESPIRAZIONE, SVILUPPA LA TONO MUSCOLARE ED, È UTILE PER LA CONCENTRAZIONE.

SE PRATICATA REGOLARMENTE QUESTA DISCIPLINA AIUTA A TROVARE EQUILIBRIO MUSCOLARE, ARMONIA TRA PARTE ALTA E BASSA DEL CORPO.

INOLTRE, IL PILATES AIUTA A CORREGGERE LE CATTIVE ABITUDINI POSTURALI.

QUESTO CORSO, OTTIMO SE MUOVI I PRIMI PASSI "NELLA DISCIPLINA", SE SEI FERMO DA MOLTO TEMPO E VUOI TORNARE A MUOVERTI O SE SEI UNO SPORTIVO MA DESIDERI CONCENTRARTI SU UN ALLENAMENTO CHE POSSA MIGLIORARE LA TUA POSTURA,

QUESTO CORSO TI AIUTERÀ A CONOSCERE IL TUO CORPO ED A USARLO CORRETTAMENTE, IN MODO EFFICIENTE E OTTIMIZZATO, NON SOLO ALL'INTERNO DELLO SPAZIO FISICO IN CUI CI SI ALLENA MA ANCHE FUORI, NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.

SEGUI LE LEZIONI IN ORDINE E RICORDA, SPESSO RIPETERE PIÙ VOLTE LE STESSE LEZIONI È FONDAMENTALE PER ESEGUIRE GLI ESERCIZI AL MEGLIO, SFRUTTANDONE APPIENO I BENEFICI