

# PILATES

## Che cos'è

Il metodo Pilates, o semplicemente Pilates, è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

## A che cosa serve

Il Pilates ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, di migliorare o correggere la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale e dorsale. Il Metodo si prefigge di ottenere questi obiettivi eseguendo movimenti lenti, mantenendo una grande concentrazione e attenzione alla respirazione, in modo che l'attività fisica risulti in una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei movimenti che si compiono.

## Come si pratica

Il Pilates è costituito da un'ampia gamma di esercizi da svolgere a corpo libero o con l'aiuto di macchinari sotto la supervisione di un allenatore specializzato che individua un programma basato sulle esigenze della persona.

Ogni esercizio viene ripetuto poche volte rispetto alle lunghe ripetizioni di altri tipi di allenamento, ma deve essere eseguito lentamente e con grande precisione.

Gli esercizi, pensati per rafforzare o stimolare specifiche parti del corpo, possono prevedere l'uso di piccoli attrezzi come sbarre, maniglie, elastici e strumenti che servono a contrapporre forza o ad accompagnare il movimento. Il Pilates mira ad allenare tutto il fisico; tuttavia il lavoro specifico che svolge sulla parte centrale del corpo, ossia sulle regioni addominale, dorsale e lombare, rendono questo metodo adatto in particolare a chi ha bisogno di correggere la postura e riequilibrare i carichi sulla colonna vertebrale.

## Chi può praticarlo

Il Pilates è stato utilizzato per la riabilitazione o come metodo di allenamento e, grazie alla quantità e diversità degli esercizi di cui dispone, può essere adattato alle capacità di ciascuno.

