

QUÈ ÉS EL MÈTODE PILATES?



És una **educació corporal integral** en la qual es treballa el cos com un tot; des de la musculatura més profunda fins la més perifèrica, intervenint la unió cos-ment.

EN QUÈ ES BASA EL MÈTODE PILATES?

Està basat en un programa molt segur d'exercicis lents i controlats.

Es recolza en sis principis essencials:

► El Control (al realitzar cada exercici cal connectar el control de la ment amb el cos).

► El Centre (enfortiment del centre físic - abdominals - d'on procedeixen tots els moviments).

► La Respiració (gràcies a ella aconseguirem prendre consciència del moviment més d'una execució rítmica i coordinada. Si ens concentrem en la respiració estarem treballant des de l'interior cap a l'exterior i ens ajudarà a trobar el nostre centre i a treballar amb ell).

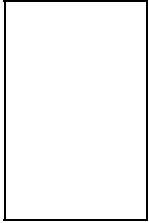
► La Precisió (es busquen moviments perfectes per a permetre millors resultats).

► La Concentració (permet que ment i cos treballen de forma conjunta i d'esta forma aprendre a escoltar les diferents reaccions i tensions que es produeixen en el nostre propi organisme).

► La Fluïdesa i la Flexibilitat (un moviment fluïd i flexible es un moviment coordinat, econòmic i rítmic).

ALGUNS BENEFICIS DERIVATS DE LA PRÀCTICA PILATES SÓN:

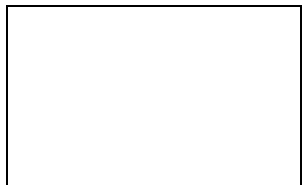
- ☺ Enfortix l'esquena i prevé lesions de la columna vertebral i extremitats.
- ☺ Augmenta la flexibilitat i l'equilibri.
- ☺ Reforça i tonifica els músculs.
- ☺ Prevé la rigidesa corporal.
- ☺ Millora la circulació sanguínia.
- ☺ Fomenta la resistència física.
- ☺ Busca l'alineació i actitud corporal, per la qual cosa millora la postura.
- ☺ Aconsegueix una figura emmotlada.
- ☺ Prevé l'osteoporosi.
- ☺ Alleuja l'estrés.
- ☺ Aporta un sentiment de benestar general.



L'objectiu és aconseguir un equilibri muscular reforçant els músculs dèbils i allargant els músculs acurtats. Açò porta a augmentar el control, la força i la flexibilitat del cos respectant les articulacions i la columna vertebral.



En moltes ocasions els mals de cap estan causats per la tensió muscular del coll i els múscles, una mala postura, una circulació deficient, estrès i esgotament. Realitzar exercicis PILATES reduïx els dolors i ajuda a prevenir-los en el futur.



És un mètode vàlid tant per a homes i dones, joves i majors, esportistes i sedentaris. El pot practicar qualsevol persona que vullga desenvolupar la seua força i flexibilitat de forma harmònica i equilibrada.

“Si la teua columna no és flexible als trenta anys, eres vell. Si la teua columna és flexible als seixanta, eres jove” J.H. Pilates.

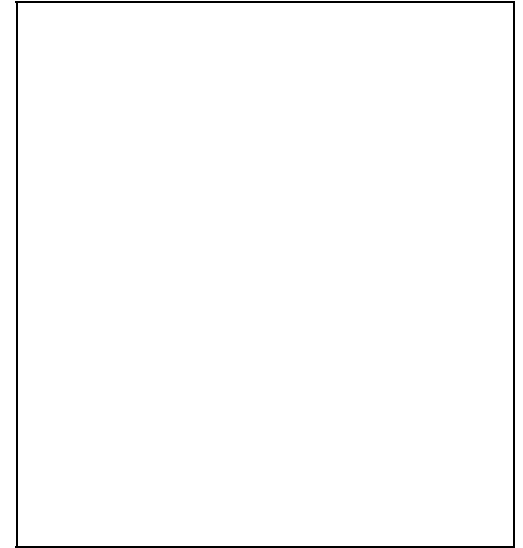
“Una bona forma física és el primer requisit per a la felicitat” J.H. Pilates.

HORARI:

**Dimarts i Dijous de 19,15 a 20.15 hores.
20.15 a 21.15 hores**

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

PISCINA COBERTA MUNICIPAL
96 – 268.00.67
piscina@canetdenberenguer.es



PILATES