

La Pratica

Presso la **NG Palestre Centro "Nuova Ginnastica"** il metodo **Pilates** viene personalizzato e individualizzato dal **Chinesiologo** a seconda delle necessità e della presenza di eventuali patologie pregresse o attuali, in progressione e a diversi livelli di impegno fisico richiesto. Vengono applicati differenti metodologie di Pilates che sono funzionali ad obbiettivi specifici:

- **CHINESIO PILATES**: per lo sviluppo di una postura armonica e stabile
- **PILATES MATWORK**: a copro libero con piccoli attrezzi ad intensità modertata
- **PILATES CLASSIC**: metodologia di lavoro globale che aiuta a mantenersi in forma e sciolti

Si svolgono in forma **Personal** o a **piccoli gruppi** solo Matworke con l'uso di piccoli attrezzi dedicati, della **durata di 50'**, una volta a settimana da coadiuvare con altre attività o sport specifico.

CONI Ente di promozione sportiva ITALIA

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

Per info

Contattaci

SEGRETERIACNG@GMAIL.COM

FISSO: 039-2050962
WHATSAPP: 329-2328417

VIA SCHIAPARELLI 6
20852 MB – VILLASANTA

WWW.NUOVAGINNASTICA.COM

NG CENTRO di CHINESIOLOGIA



Il metodo Pilates

NUOVA GINNASTICA

Cosa è

Il **metodo Pilates** è un sistema di allenamento sviluppato nel 1920 da **Joseph Pilates** che mira allo **sviluppo armonico** e fluido dei movimenti, rinforzando adeguatamente tutta la **muscolatura**. Pilates chiamò il suo **metodo Contrology**, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della **mente** per **controllare i muscoli**.

È un **programma di esercizi** che si concentra sul controllo della **postura** aiutando a mantenere il corpo in **equilibrio funzionale** e fornendo un valido **supporto** alla **colonna vertebrale**.

L'utilità di tale metodo risiede nell'acquisire **consapevolezza** del **respiro** e della **corretta postura** della colonna vertebrale **rinforzando** i muscoli profondi del tronco (paravertebrali), fondamentali per la stabilizzazione del rachide e nella **prevenzione** delle patologie vertebrali.

Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo della **"Power House"** cioè tutti i muscoli connessi al tronco: **diaframma** respiratorio e pelvico, **addome** e zona **lombare.**

I Pilastri

I **principi** su cui si fonda il metodo sono:

- la **RESPIRAZIONE**: basata su di un buon controllo toraco-addominale
- il **BARICENTRO**: inteso come "centro di forza e del corpo". Gli esercizi mirano a stabilizzarlo coinvolgendo la regione addominale, lombare e glutea
- la **PRECISIONE**: ogni movimento deve avvicinarsi alla perfezione e quindi deve essere lento e ben eseguito per raggiungere il giusto tono muscolare
- la **CONCENTRAZIONE**: intesa come massima attenzione nell'esecuzione di ogni esercizio. La mente deve essere guida e supervisore
- il **CONTROLLO**: sia del singolo movimento che della postura, con massimo controllo della mente sul corpo
- la **FLUIDITÀ**: questo principio è la sintesi di tutti i concetti precedenti e consiste nella continuità esecutiva. Nella sua forma più eccelsa il Pilates è "poesia in movimento".

I Benefici

Il metodo offre numerosi **benefici**:

- aiuta a **prendere coscienza** del proprio corpo
- migliora la **forza** ed il **tono** muscolare senza aumentare eccessivamente la massa muscolare
- migliora la **postura**
- migliora la **fluidità** dei movimenti
- diminuisce l'incidenza delle **algie vertebrali**
- contribuisce a dare **sicurezza di sé**
- migliora la **circolazione** sanguigna e la respirazione
- migliora l'**equilibrio**
- aiuta a **rilassarsi**

