

Scopri tutti i benefici del pilates!



Il pilates, oltre ad essere una disciplina in gran voga negli ultimi anni, regala notevoli benefici anche durante la gravidanza.

Il Pilates è un metodo di allenamento fisico e mentale sviluppato all'inizio del 900 da Joseph Pilates per permettere alla mente di assumere il completo controllo e avere la perfetta padronanza dei movimenti del corpo.

Il metodo Pilates, adatto a tutti, permette di conoscere, controllare, correggere e migliorare la postura fisica, acquisire consapevolezza del respiro, allineare la colonna vertebrale, rinforzare la muscolatura del tronco e prevenire i mal di schiena.

Esistono due diverse metodologie per praticare il Pilates. La prima è definita *matwork* e prevede una lezione di gruppo, praticando esercizi a terra con il tappetino. La seconda tipologia, invece, è costituita da lezioni private che richiedono l'utilizzo di due macchinari specifici, Reformer e Cadillac. È possibile, inoltre, praticare Pilates anche durante la gravidanza. In questo particolare caso, gli esercizi sono studiati, sviluppati e adattati alle esigenze che questo particolare stato richiede.

I benefici del Pilates sono davvero moltissimi. Tra i principali ricordiamo il rafforzamento della muscolatura e di tutto il tronco, compresi glutei e cosce e la consapevolezza nel controllo dei movimenti del corpo. Questa disciplina, inoltre, interviene sull'allungamento e la tonificazione muscolare per rimodellare il corpo. Il Pilates, poi, eseguito con costanza all'interno del proprio programma di allenamento sollecita gli addominali per una pancia piatta e tonica. Grazie a questa disciplina è possibile contrastare i dolori cervicali e della schiena aiutando a contrastare le cronicizzazioni.

Praticare il Pilates durante la gravidanza apporta notevoli benefici sia al feto che alla futura mamma. Tale disciplina, infatti, insegna la consapevolezza del proprio corpo, aiuta a ridurre le tensioni sulle articolazioni contrastando l'insorgere di dolori alla schiena, genera rilassamento, migliora la qualità del sonno e aumenta il grado di energia quando si è svegli.

Grazie al Pilates le future mamme possono imparare a mantenere il controllo del baricentro migliorando la propria postura, l'equilibrio generale e la coordinazione del corpo. Il Pilates, inoltre, funge da ausilio per la circolazione sanguigna sia della madre che del feto e previene le vene varicose e i fastidiosi crampi alle gambe. Aiuta, infine, ad allenare il pavimento pelvico in previsione del parto per acquisire maggiore consapevolezza e facilitare l'espulsione del nascituro.

Il Pilates rappresenta un vero toccasana a qualsiasi età per migliorare la consapevolezza del proprio corpo e contrastare l'insorgenza di fastidiosi disturbi.

Al Centro Fitness e Scuola di danza Funfit Gianni ti aspetta per proporti lezioni di Pilates sia di gruppo che personalizzate.