



CIRCOLO CULTURALE, SPORTIVO, RICREATIVO LAINATESE A.S.D.

Associazione per lo Sport e l'Integrazione Psicofisica

Via Bergamo, 1 - 20020 LAINATE - Tel. 333/5914324

Codice fiscale 93531510159

e-mail: circololainatese@libero.it

sito: www.ccsrlainatese.altervista.org

Diventa Socio del Circolo e potrai partecipare a

Pilates

in LAINATE - vicolo Erba , presso le strutture del Circolo, **IL CUI INGRESSO E' RISERVATO AI SOLI SOCI.**



PILATES è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del '900 da [Joseph Pilates](#).

PILATES fa particolare riferimento al metodo Contrology, che incoraggia l'uso della mente per controllare tutti i muscoli, con massima attenzione ai muscoli posturali, cioè quelli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla [colonna vertebrale](#).

Gli esercizi prevedono il rinforzo dei muscoli profondi del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire il mal di schiena e fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale.

Il punto principale del metodo è il rinforzo della Power House cioè i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare, con un enorme beneficio su tutto il corpo senza creare un eccesso di massa muscolare ma definendo quella già esistente rendendo il corpo più armonioso.

I principi basilari del Pilates sono sei:

1. *Respirazione* sempre ben controllata.
2. *Baricentro* (Power House) centro di forza e di controllo di tutto il corpo.
3. *Precisione* di ogni movimento.
4. *Concentrazione* la mente deve essere presente in ogni esercizio.
5. *Controllo* su ogni parte del corpo.
6. *Fluidità* dei movimenti in armonia col respiro.

Per informazioni chiama il Circolo al 333/5914324