

La storia e i benefici del Pilates

Grottammare | Il Pilates è stato inventato da Joseph Hubertus Pilates, tedesco emigrato negli Stati Uniti nel 1921, inizialmente la sua tecnica fu codificata con il nome Contrology e successivamente sviluppata e conosciuta con il nome di tecnica Pilates.



Joseph Pilates

Il Pilates è una tecnica che ha come finalità quella di portare il corpo e la mente in piena sinergia, attraverso la focalizzazione su punti chiave della tecnica, quali: baricentro, respiro, fluidità, controllo e concentrazione.

Viene anche praticato dai ballerini, calciatori, pesisti, nuotatori e da tanti sportivi come propedeutico di base alla loro preparazione ed i benefici sono molteplici: miglioramento della flessibilità, della postura, elasticità, forza distrettuale, riequilibrio di dismetrie muscolari e riequilibrio della colonna vertebrale, nonché controllo del proprio corpo.

Da un recente studio di tre università americane sono emersi anche notevoli benefici per i malati del morbo di Parkinson, poichè con la pratica del Pilates si osservano notevoli rallentamento della malattia.

Un nuovo Studio Pilates ha aperto a Grottammare, adiacente alla palestra Perfect centro fitness e si chiama appunto Perfect Studio Pilates.

28/06/2010