



# Stay Pilates

## Massimiliano Ratta Teacher of the Week

Publicato il [3 ottobre 2011](#) da [Cristiana Zama](#)



Massimiliano Ratta si avvicina al Pilates nel 2004, dopo un lungo percorso nel body building e fitness: è infatti istruttore e Maestro di Cultura Fisica I.L.B.B., istruttore di cultura fisica e allenatore FILPJK, allenatore e istruttore di Cultura Fisica FIPCF e istruttore delle alzate olimpioniche, qualifiche conseguite presso la Scuola dello Sport del C.O.N.I.

Il suo primo incontro con il Pilates avviene casualmente, durante un viaggio in Thailandia, dove, spinto dalla curiosità, pratica alcune lezioni con il Reformer e la Cadillac in un centro Polestar Pilates di Bangkok. Da quel momento tutto cambia. Nel 2005 studia e pratica i diversi livelli di Pilates Mat Work e l'Ashtanga Yoga presso lo Sport Academy di Londra, conseguendo la certificazione nel Pilates Mat Work. Dopo aver completato il percorso di studio con gli attrezzi Pilates, nel 2009 diventa Pilates Teacher presso la Scuola Clinical Pilates di Torino, sotto la guida del Prof. Marco Ciervo, svolgendo anche 500 ore di pratica dell'insegnamento e tirocinio presso lo Studio Pilates Tonic ad Ascoli Piceno. Nel 2010 si concretizza un importante obiettivo professionale: inaugura il suo studio, Perfect Studio Pilates, all'interno del suo centro fitness Perfect di Grottammare, l'unico centro dedicato presente sul territorio costiero piceno dove è possibile praticare il metodo Pilates. La sua formazione ed il suo aggiornamento proseguono tuttora.

“Il Pilates è sia un grande metodo di allenamento a sé stante, sia un eccellente propedeutico per gli altri sport» afferma Massimiliano «ottimizzando il lavoro delle catene muscolari e migliorando enormemente la propriocezione, nonché un valido supporto fisico e mentale per il nostro quotidiano. Perché consiglio a tutti di praticare il Pilates? Semplice, perchè ti cambia la vita, in meglio!»