

PILATES

QUANDO: lunedì e mercoledì 13.10 - 14.00

DOVE: palestra Sociologia

ISTRUTTORE: MAESTRELLI EDA

DESCRIZIONE

Pilates è un metodo di allenamento basato sulla coordinazione tra movimento, respirazione consapevole e controllo mentale. Questo sistema si concentra sulla tonificazione dei muscoli profondi (la cosiddetta *Powerhouse* o "Core", che comprende addome, glutei e zona lombare) e sul corretto allineamento della colonna vertebrale. Attraverso esercizi precisi e fluidi, Pilates insegna a muovere il corpo in modo efficiente, migliorando la consapevolezza di sé, la flessibilità e l'equilibrio.

OBIETTIVI

- Migliorare la postura: contrastare l'atteggiamento cifotico (spalle curve) tipico di chi passa ore al computer
- Prevenire e ridurre i dolori: alleviare le tensioni localizzate nella zona cervicale, lombare e a livello delle spalle
- Rinforzare il "Core": tonificare i muscoli profondi dell'addome e della colonna vertebrale
- Sviluppare flessibilità e coordinazione: allungare la muscolatura delle principali catene cinetiche

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tutti quelli a disposizione della palestra di Sociologia (pesi, manubri, elastici, ring, gym-stick, tappetini, bastoni, step, kettlebells, rebounds...)

IMPEGNO RICHIESTO: medio-alto