

PILATES PER LA RIABILITAZIONE POSTURALE

Il Pilates è un metodo particolarmente indicato nella riabilitazione posturale perché lavora soprattutto sui muscoli che sostengono la colonna vertebrale e mantengono in equilibrio il corpo: muscoli addominali e pelvici, glutei, fasce muscolari lombari.

Il Pilates attribuisce grande importanza alla respirazione e alla concentrazione e si focalizza sulla precisione del movimento piuttosto che sulla sua velocità o sulla quantità di esercizi svolti, allenando così chi lo pratica a percepire e controllare ogni parte del corpo e a mantenerlo allineato.

Programma

Modulo 1 Il pilates Terapeutico: Obiettivi - esercizi - disfunzioni - rieducazione

Modulo 2 Anatomia Funzionale

Modulo 3 Respirazione - Analisi e valutazione posturale