Pilates: benefici e controindicazioni della disciplina del controllo

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Il metodo Pilates (detto anche semplicemente Pilates) è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del Novecento da Joseph Pilates.[MORE]

Il Pilates è un metodo di sviluppato all'inizio del Novecento dal tedesco Joseph Pilates e pensato per favorire l'elasticità delle articolazioni, la fluidità dei movimenti e l'allungamento dei muscoli. Il Contrology, come lo definì il suo autore, è modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli posturali e l'elasticità della colonna vertebrale.

Il suo creatore fin da bambino aveva una salute cagionevole e soffriva di asma e febbre reumatica. Divenuto adulto, ispirandosi alle filosofie orientali dello Yoga e del Do-In, ha ideato una metodologia di allenamento del corpo, diretta al suo rafforzamento, calibrata sulle capacità fisiche e sui limiti di ognuno.

Non si tratta, infatti, di una comune ginnastica a corpo libero giacchè nelle sue origini si avvaleva di strumenti particolari per facilitare la pratica e per migliorare la postura, come la nota palla da Pilates.

Gli esercizi di questa disciplina puntano a rafforzare i muscoli del tronco ed a reallineare la colonna vertebrale. Il tutto accompagnato dalla consapevolezza del respiro che rinforza sia i muscoli della schiena che gli addominali. La fascia corporea interessata dall'esercizio si chiama Power House.

Il Pilates, se praticato con regolarità, ha numerosi benefici: migliora la coordinazione e la respirazione, è benefico per la tonicità muscolare e cardiovascolare, è utile per la concentrazione, definisce la muscolatura e la allunga, aiuta ad alleviare i dolori cervicali e a perdere peso, perché permette al corpo di svolgere attività fisica in modo regolare, dolce e salutare.

In linea di massima la pratica del Pilates non ha controindicazioni particolari per le persone in salute. Eventuali controindicazioni possono essere presenti in base al tipo di esercizio da svolgere e alle condizioni fisiche di chi pratica. Ad esempio, alcuni movimenti potrebbero essere inadatti per chi soffre di particolari dolori o contratture in un determinato momento. Particolare attenzione per chi soffre di problemi gravi alla schiena e per le donne in gravidanza, che dovrebbero rivolgersi al proprio medico per sapere se il Pilates sia adatto a loro.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/pilates-benefici-e-controindicazioni-della-disciplina-del-controllo/102968