

# BENEFICI DEL METODO PILATES

## FISICI

- ▶ AUMENTO DELLA FLESSIBILITA'
- ▶ AUMENTO DELL'ELASTICITA'
- ▶ NOTEVOLE AUMENTO DELL'AGILITA'
- ▶ AUMENTO DELLA FORZA FUNZIONALE
- ▶ AUMENTO DELLA SALUTE FISICA
- ▶ RECUPERO DEL MOVIMENTO
- ▶ MIGLIORAMENTO DEL MOVIMENTO
- ▶ RIDUZIONE DELLE LESIONI
- ▶ AUMENTO DELLA PROPRIOCEZIONE
- ▶ MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO
- ▶ AUMENTO DEL CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE
- ▶ MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA
- ▶ RIDUZIONE DI DOLORE ARTICOLARE, SOVRACCARICO MUSCOLARE E INFIAMMAZIONI ARTICOLARI

## MENTALI

- ▶ AUMENTO DELLA SALUTE MENTALE
- ▶ AUMENTO DELL'AUTOSTIMA
- ▶ RIDUZIONE DEI LIVELLI DI STRESS
- ▶ MIGLIORAMENTO DEL SONNO
- ▶ AUMENTO DELLA FIDUCIA
- ▶ MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE
- ▶ AUMENTO DELL'ATTENZIONE

# PILATES PER LA TERZA ETA'

LA PRATICA DEL PILATES NON HA LIMITI DI ETA'



# CHE COS'È IL PILATES?

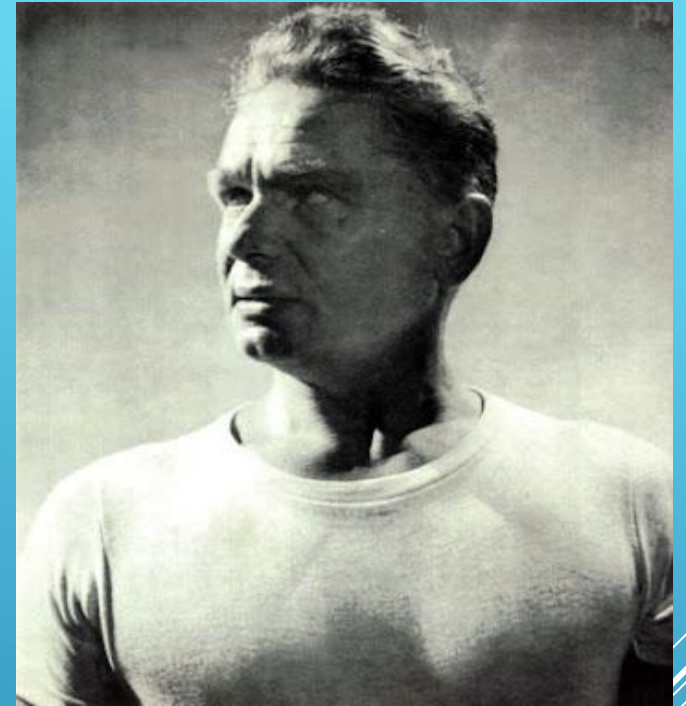
IL PILATES E' UN METODO DI ALLENAMENTO IDEATO DA JOSEPH H. PILATES

IL QUALE DISSE:

DOPO 10 SESSIONI SENTIRETE LA DIFFERENZA

DOPO 20 SESSIONI VEDRETE LA DIFFERENZA

DOPO 30 SESSIONI IL VOSTRO CORPO SARA' COMPLETAMENTE CAMBIATO



# QUALI SONO I BENEFICI DEL PILATES IN GENERALE E NELLA TERZA ETÀ'?



- ▶ Il Pilates è considerato una delle attività fisiche più indicate per la terza età, capace di migliorare significativamente la qualità della vita grazie a un approccio consapevole e personalizzato.

# BENEFICI FISICI E MENTALI PER LA TERZA ETÀ



- ▶ **Equilibrio e Prevenzione Cadute**: Migliora la coordinazione e rafforza il "core" (muscoli addominali e dorsali), riducendo drasticamente il rischio di cadute e infortuni.
- ▶ **Mobilità e Postura**: Aumenta la flessibilità articolare e corregge la postura, alleviando dolori cronici come il mal di schiena.

- ▶ **Salute Ossea e Muscolare**: Aiuta a conservare la massa muscolare e a contrastare l'osteoporosi, rinforzando la struttura ossea
- ▶ **Benefici Cognitivi e Respiratori**: Stimola la concentrazione e la memoria, migliorando anche la funzionalità respiratoria attraverso una respirazione controllata.
- ▶ **Sicurezza**: Gli esercizi, eseguibili a corpo libero (Matwork) e con piccoli attrezzi, sono personalizzabili per adattarsi a diverse condizioni fisiche, minimizzando i rischi.



# "ECONOMIA" DEL MOVIMENTO

- ▶ Il concetto di economia nel Pilates si riferisce all'obiettivo di insegnare al corpo a muoversi con il minor sforzo possibile, ma con la massima efficienza, grazia ed equilibrio



- ▶ **Efficienza motoria**: Attraverso il controllo del respiro e la precisione del movimento, le persone imparano a eseguire le attività quotidiane (alzarsi, camminare, chinarsi) riducendo la fatica e la tensione muscolare.
- ▶ **Meno dolore, più autonomia**: Un corpo più efficiente è un corpo che soffre meno, portando a una maggiore indipendenza.



**« IL PILATES PER LA TERZA ETÀ NON È SOLO ESERCIZIO FISICO, MA UN MODO PER MANTENERE GIOVANE LA MENTE E IL CORPO, GARANTENDO UN INVECCHIAMENTO ATTIVO E SANO. »**



**« IL PILATES E' UNA PRATICA CHE NON  
HA ETA', E' ADATTO A TUTTI.  
PER ME CHE INSEGNO LA  
SODDISFAZIONE PIU' GRANDE E'  
VEDERE LE PERSONE CHE LO  
PRATICANO MIGLIORARE  
NOTEVOLMENTE IL LORO BENESSERE  
GENERALE !!!»**

