



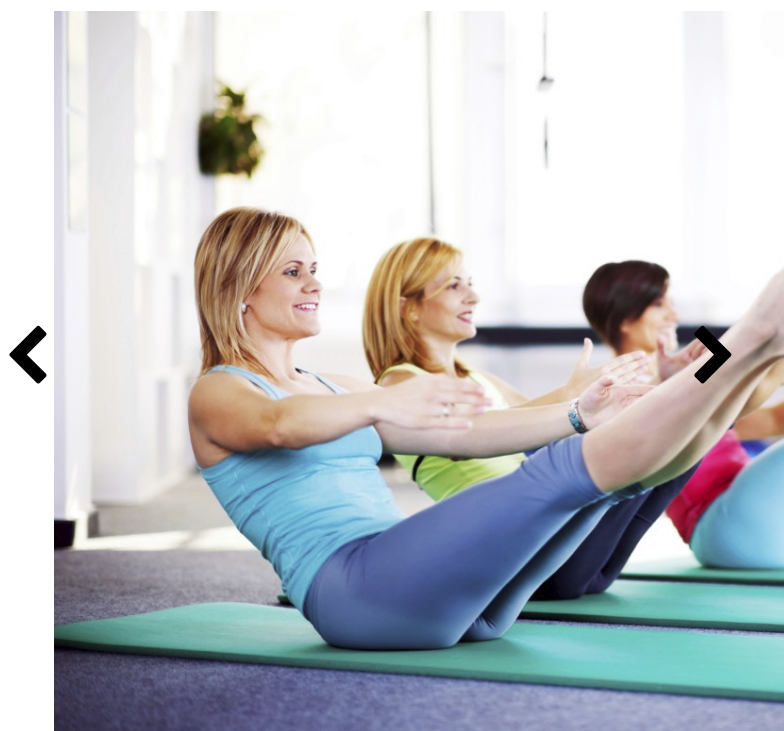
29 LUGLIO 2016 07:00

Vacanze attive: un'estate all'insegna del Pilates

A corpo libero o con macchinari appositi è una disciplina dalle mille qualità e adatta a tutti

Gli **sportivi** e i danzatori lo conoscono bene: il **Pilates** è una disciplina sportiva che migliora la **flessibilità** del fisico e sviluppa la muscolatura, tanto da favorire molte prestazioni atletiche. Lo stesso giovamento però è alla portata anche di chi fa vita sedentaria e ha bisogno di correggere la propria postura, allentando le tensioni muscolari e alleviare alcuni dolori cronici. E' adatto a tutti, dai giovanissimi in crescita fino alla terza età, e si può praticare sia a corpo libero sia con appositi macchinari.

Pilates: in forma con l'allenamento giusto



1 di 7

Come ci spiegano i trainer specializzati e i fisioterapisti del **Centro Onze**, eccellenza Medical Wellness & Beauty di Milano, il **Pilates** è un'ottima soluzione per la *remise en forme* ed è utile a molte categorie di persone ad esempio agli **adulti sedentari** che, a causa di fattori lavorativi o posturali finiscono per conservare il corpo in posizioni non corrette per lungo tempo e hanno bisogno di migliorare flessibilità e postura; molti vantaggi anche per chi non è più attivo e soffre di dolori cronici e vuole fare una ginnastica tonificante, oppure agli **adolescenti**, per migliorare la coordinazione e la consapevolezza della propria fisicità in un momento di sviluppo, in cui è importante lavorare per evitare l'insorgere di scompensi fisici che possono avere ricadute significative in età adulta. Il Pilates è anche un'ottima scelta **per chi non è più giovane**, quando è opportuno un approccio al fitness più delicato, anche se non per questo meno intenso. Questa disciplina aiuta infatti a contrastare l'artrosi, l'osteoporosi, la rigidità muscolare e persino le patologie neurodegenerative.

Ciascuno può individuare la tipologia di allenamento