



Пилатес



Пилатес – это система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом.



**Пилатес укрепляет мышцы тела,
повышает гибкость и улучшает
общее физическое состояние.**



Упражнения системы пилатес выполняются на ковриках и специально разработанном Пилатесом оборудовании.



Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений.

Выполнение упражнений сопровождается:

- 1. концентрацией на дыхательном ритме;**
- 2. правильности выполнения;**
- 3. осознанием каждого упражнения на ту или иную группу мышц.**



- Развивает силу, ловкость, гибкость, выносливость
- Повышает осознание физической формы тела
- Улучшает контроль над телом
- Учит правильной активации мышц
- Корректирует осанку
- Улучшает работу внутренних органов
- Улучшает баланс
- Фокусируется на правильном дыхании
- Помогает в расслаблении и снятии напряжения
- Помогает достичь внутренней гармонии посредством здорового тела

Пилатес :

- ◆ **укрепляет мышцы тела;**
- ◆ **улучшает координацию;**
- ◆ **снижает стресс.**

Упражнения безопасны и подходят для широкого возрастного спектра.





Основа пилатеса – это взаимосвязанная система фитнеса, называемая Contrology.

Основные принципы пилатеса:

- Дыхание
- Концентрация
- Центр
- Точность и контроль
- Плавность
- Изоляция, релаксация
- Регулярность



Упражнения:

Сотня



Планка



Спасибо за внимание!

