

Pilates

Wpisany przez TV fitness

Pilates

Technika ćwiczeń została opracowana przez Josepha Pilatesa. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie całego ciała, głównie mięśnie głębokie brzucha, grzbietu i miednicy wykonywane są przy spokojnej muzyce. Istotą tych ćwiczeń jest świadome napinanie mięśni oraz prawidłowy oddech. Zajęcia te w niewielkim stopniu obciążają stawy. Regularne ćwiczenie zapewnią dobrą formę osobom w każdym wieku, bez względu na poziom sprawności fizycznej.