



PILATES DLA SENIORÓW

Pilates to rozwijająca forma ćwiczenia. Jest systemem poprawiającym funkcję kontroli mięśni, elastyczność ciała, siłę i oddychanie. Ćwiczenia pilates są orientowane na wzmocnienie mięśni całego ciała, głównie na wzmocnienie głębokich mięśni brzucha, pleców i mięśni dna miednicy. Przez to, że kładziemy wagę na wzmocnienie głębokich mięśni brzucha jako podparcia dla kręgosłupa, kręgosłup jest mniej obciążony. Wszystkie ruchy wychodzą tu ze środka ciała. Dla seniorów wyższego wieku wybieramy prostsze ćwiczenia zawsze w koordynacji z pracą przepony brzusznej.