

PILATES PRO SENIORY

Základní cíl cvičení seniorů je zachování přirozených funkcí organismu, nadále je posilovat a rozvíjet. Snažíme se o udržení fyzické a psychické zdatnosti pro vykonávání běžných denních činností, pro uchování soběstačnosti a kvality života do pozdního věku.

Pilates je rozvíjející forma cvičení. Je to cvičební systém, zlepšující funkci svalové kontroly, flexibilitu těla, sílu a dechovou funkci. Cvičení Pilates je zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádových svalů a svalů pánevního dna. Tím, že klademe důraz na zpevnění hlubokých břišních svalů jako opory pro páteř, je páteř méně namáhána. Veškerý pohyb zde vychází ze středu těla. Pro starší věk volíme jednoduchá cvičení vždy koordinovaná s funkcí bránice.