



## CLINICAL PILATES

Ιδιαίτερα και Ομαδικά Μαθήματα

### Η Μέθοδος Πιλάτες

Το Pilates είναι μία **Μέθοδος** γυμναστικής που αναπτύχθηκε στις αρχές του 20ου αιώνα από τον Joseph Pilates στη Γερμανία, τη Μεγάλη Βρετανία και τις Η.Π.Α.

Ο Pilates ονόμασε τη μέθοδό του **Contrology** (Ελεγχολογία - από το Control που σημαίνει έλεγχος) επειδή πίστευε ότι η μέθοδός του χρησιμοποιεί το μυαλό για να ελέγχει τους μύες.

Το Pilates είναι μία μέθοδος άσκησης που βοηθάει στην **Ευλιγισία**, στη **Δύναμη**, στην **Αντοχή**, αλλά και στο **Συντονισμό των άκρων και του κορμού**. Βασίζεται στην ενδυνάμωση του σώματος με έμφαση το κέντρο ή Powerhouse. Με ένα γερό πυρήνα στηρίζεται σωστά η Σπονδυλική Στήλη και Ευθυγραμμίζεται ολόκληρο το σώμα. Έτσι έχουμε:

- Τόνωση των γλουτών, ποδιών και χεριών
- Γερούς Κοιλιακούς
- Καλή Στάση Σώματος
- Ελευθερία από Πόνους Μέσης και Πλάτης

Οι **Βασικές Αρχές** του Pilates διδάσκονται από την αρχή Βήμα-Βήμα ώστε να τις νοιώσετε στο σώμα σας:

- Αναπνοή ▪ Συγκέντρωση ▪ Έλεγχος ▪ Κέντρο-Πυρήνας ▪ Ακρίβεια ▪ Ροή
- Απομόνωση ▪ Ρουτίνα(Επανάληψη)

Το **Clinical Pilates** ή αλλιώς **Κλινικό/Θεραπευτικό Pilates** αποτελείται από το κλασικό ασκησιολόγιο Pilates, το οποίο προσαρμόζεται στις ανάγκες του εκάστοτε ασκούμενου αναλόγως, τη παθολογία όπως π.χ. **Χρόνια Οσφυαλγία, Αυχεναλγία, Ρευματοειδής Αρθρίτιδα κ.α.** Απευθύνεται σε άντρες και γυναίκες όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης. Μετά από **αξιολόγηση** και **λήψη ιστορικού** που γίνεται στο πρώτο ραντεβού, διαμορφώνουμε το πλάνο της θεραπευτικής άσκησης και μαζί θέτουμε τους στόχους.

**”Σε δέκα συνεδρίες θα νοιώσετε τη διαφορά, σε είκοσι θα δείτε τη διαφορά και σε τριάντα θα έχετε μια ολοκαίνουρια αίσθηση του σώματός σας!” (Joseph Pilates)**